Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития

Печатается по решению Президиума Международной академии психологических наук

Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития. Материалы Международной Конференции «Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития», посвященный 90-летию Ст. Грофа // 1-3 октября 2021 года. г. Ярославль/ Сост. и ред. В.В.Козлов, В.В.Майков, В.Ф.Петренко – Ярославль: МАПН, 2021 – 160 с.

Редакционная коллегия

Президент МАПН, действительный член МАПН, доктор психологических наук, профессор Козлов Владимир Васильевич

Член-корреспондент РАН, доктор психологических наук, Почетный действительный член МАПН, профессор Петренко Виктор Федорович

Действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор Бубеев Юрий Аркадьевич

Действительный член МАПН, кандидат философских наук, с.н.с., Майков Владимир Валерьянович

В сборнике изложены материалы Международной Конференции «Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития», посвященный 90-летию Ст. Грофа, который будет проходить с 1 по 3 октября 2021 года в г. Ярославле. Миссия конференции, как на теоретическом, так и на практическом уровне, состоит в том, чтобы осветить фундаментальную роль сознания во всех аспектах человеческой жизни и важность для человечества расширения наших представлений о сознании и мире. Конференция будет не только подводить итоги сорокалетнего развития трансперсональной парадигмы устами отцов-основателей и пионеров-исследователей, но также рассмотрит новые перспективы. Важным результатом конференции является издание ее материалов, раскрывающих значение трансперсональных исследований и идей для науки, политики, экономики, экологии, религии, искусства и других областей жизни.

Статьи публикуются в авторской редакции с исправлением стилистических и грамматических ошибок.

©Козлов В.В., 2021

Оглавление

ХОЛОТРОПНЫЙ ПОДХОД И РАСШИРЕННАЯ КАРТОГРАФИЯ ПСИХИКИ С. ГРОФА

Бубеев Ю.А., Козлов В.В., Майков В.А., Петренко В.Ф. 5

ДЖИББЕРИШ – КАК ПОМОГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

Богданова В.Л. 13

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ И ОБРАЗ

Валевская В.В. 20

МУДРОСТЬ КАК ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ

Выборнова С.Г. 25

ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРА ГОТОВНОСТИ К ПЕРЕМЕНАМ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Зайцева И.Б. 30

ГУРДЖИЕВСКИЕ ПРАКТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

GURDJIEFF'S PRACTICES IN MODERN PSYCHOLOGY

Евтихов М.М. 40

К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОСТИ МАТЕРИНСТВА ЭПОХИ МЕТАМОДЕРНА

Калашникова Ю.К. 55

ГРУППОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РАЗВИТИИ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Киселева А.А. 61

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Козлов В.В. 66

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Конева Е.В. 71

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ «ПИРАМИДА РАЗВИТИЯ» П.М. ПИСКАРЁВА

Крупская Н.Н. 76

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Кузнецов Д.В 91

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В РОССИИ: ВОСПОМИНАНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ

Мазилов В.А. 96

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ НА САМОКОНТРОЛЬ ЛИЧНОСТИ

Наркевич А.В. 114

СИМВОЛЫ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО КАК СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССАХ АРТ-ТЕРАПИИ

Пермина С.В. 121

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ГАВАНЬ (ИЛИ МАЙКОНУТЫЙ)

Рожкин А. 134

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОКАЛЬНЫХ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫХ СООБЩЕСТВ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО РЕГИОНА)

Трусов В.П. 142

ОБРЕТЕНИЕ РАДОСТИ

Уткина Н.В 147

СТРАДАНИЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, КОГДА ТРАНСФОРМАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ КОНСТАНТОЙ. ИЛИ РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ДОСТУПНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО

Якимчук Д. Ю. 150

ХОЛОТРОПНЫЙ ПОДХОД И РАСШИРЕННАЯ КАРТОГРАФИЯ ПСИХИКИ С. ГРОФА

Бубеев Ю.А., Козлов В.В., Майков В.А., Петренко В.Ф.

Среди выдающихся исследователей трансперсональных миров и методологических основ движения за развитие человеческого потенциала одно из первых мест по праву принадлежит Станиславу Грофу, которому в этом году исполнилось 90 лет (р. 1931).

Всем авторам этой статьи Ст. Гроф является близким человеком по духу и способу самореализации.

Гроф – чешско-американский врач и ученый, отдавший около шестидесяти лет исследованиям необычных состояний сознания и духовного роста, один из основателей и виднейших представителей трансперсональной психологии.

По мнению многих экспертов, наряду с Фрейдом и Юнгом, Гроф – крупнейший реформатор психологии и психиатрии XX в., заложивший основы психологии будущего.

С 1956 по 1967 гг. Гроф – практикующий психиатр-клиницист. В этот же период он активно изучает психоанализ. В 1959 г. удостаивается премии Кюффнера – национальной чехословацкой награды, ежегодно вручаемой за наиболее выдающийся вклад в области психиатрии. С 1961 г. он возглавляет в Чехословакии исследования применения ЛСД и других психоделиков для лечения психических расстройств.

В 1967 г. как стипендиат Фонда поддержки психиатрических исследований (США), Гроф, получил возможность пройти двухлетнюю стажировку в Университете Джона Хопкинса. Затем продолжил научно-исследовательскую деятельность в Мэрилендском центре психиатрических исследований. С 1973 по 1987 гг. С. Гроф живет и работает в Институте Эсален в Калифорнии. В этот период вместе с женой Кристиной он разрабатывает холотропное дыхание – уникальный метод психотерапии, самопознания и личностного роста.

Гроф является одним из основателей Международной трансперсональной ассоциации (ITA), долгое время был ее президентом. В 1993 г. он награжден почетной премией Ассоциации трансперсональной психологии за выдающийся вклад в развитие трансперсональной психологии.

В настоящее время С. Гроф – профессор факультета психологии Калифорнийского института интегральных исследований. Кроме того, он проводит обучающие семинары для профессионалов («Трансперсональные тренинги Грофа»), а также выступает с лекциями и семинарами по всему миру. Он автор и соавтор более ста статей и четырнадцати книг, переведенных на двенадцать языков.

Можно выделить девять областей современной науки и практики, в понимание и развитие которых Гроф сделал заметный вклад: 1) изучение целительного потенциала необычных состояний сознания; 2) новая, расширенная картография психики; 3) архитектура эмоциональных и психосоматических болезней; 4) применение новых данных изучения сознания в терапии; 5) холотропное дыхание; 6) духовный кризис: понимание и лечение кризиса трансформации; 7) переживание смерти и умирания: психологические, философские и духовные перспективы; 8) космическая игра: онтология мира и природа сознания; 9) эволюция сознания и выживание человечества (*Майков В. В., Козлов В. В.* Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. С. 117).

Можно выделить следующие основные линии исследований С. Грофа, которые являются частью и силой движения за развитие человеческого потенциала.

1. Один из самых больших вкладов Грофа в науку состоит в том, что он экспериментально показал возможность для любого человека иметь переживания необычайной интенсивности и насыщенности, что, как правило, характерно для экстремальных ситуаций человеческой жизни, связанных с переживаниями экстаза, катастрофы, смерти, духовного преображения.

Необычные состояния сознания широко практиковались во всех традиционных культурах и сопровождали любое значимое изменение в индивиде и обществе. Среди этих состояний выделяются холотропные, или целостные, состояния сознания, обладающие особо мощным терапевтическим и обновляющим потенциалом (от греч. *holos* – «целый» и *trepein* – «двигаться к»). Они определяются по отношению к обычным, или хилотропным, состояниям (*hile* – «земля»). Европейская картезианская наука основана на опыте хилотропных состояний; возникающая новая научная парадигма основывается на опыте холотропных состояний.

2. Расширенная картография психического у С. Грофа вбирает в себя не только большинство картографий западной психологии, но и соответствует практически всем известным восточным и мистическим картографиям. Ее универсальность состоит в том, что, независимо от того, каким путем психодуховного развития следует человек, ему неизбежно приходится решать одни и те же задачи с точки зрения овладения определенным уровнем энергии.

В «энергетической антропологии» Грофа степень осознавания прямо связана с уровнем доступной энергии и степенью проработки блоков на пути ее освоения в качестве привычного уровня. Гроф нащупал нечто чрезвычайно важное – возможность для каждого пройти через переживания необычайной интенсивности и насыщенности, что характерно для каких-то необычайных моментов: сатори, экстаза, катастроф.

Все, наверное, помнят описание психотерапевтических сеансов и экспериментов самого Грофа. Это необычайное сгущение мифов, историй, преданий, это та *точка алеф* Борхеса, где всё сходится в одном, где начало и конец всего. Читая книги Грофа, мы сталкиваемся постоянно с вечными темами архетипических и трансперсональных сюжетов, проживаемых отдельными людьми, но не принадлежащих какой-то отдельной биографии и могущих быть биографией любого.

Гроф обосновал онтологию человеческой жизни, связанную с психомеханикой человеческого рождения. Мы рождаемся, и этим на нас наносится узор мук, родовое проклятие, как в Библии, и нам сужден из-за этого человеческий удел. Те из нас, кому удастся повернуть время вспять и родиться обратно, обрести второе рождение, которое в каком-то смысле наследует первое рождение, проходят одни и те же стадии, те же врата.

Тогда чары, навеянные человеческим рождением, чары, навеянные этой жизнью, этим воспитанием, этими травмами, тем, что сделало человека закрытым, обособленным от мира, застывшим, – всё это может в один миг рассеяться, и предстанет другой мир, знакомый по воспоминаниям из детства, по каким-то героическим прототипам, мир свободы, мир озарения, мир просветления, мир радости, бесконечного счастья и исследования.

Основанная на богатейшем клиническом опыте (столь масштабном, что, по мнению критиков, трудно предположить, что кто-то еще может иметь сравнимый опыт для адекватного критического сопоставления), грофовская картография сформулировала правила вхождения в холотропный мир и условия переживания чего-то, что адекватно моменту рождения в смысле наполненности энергией, символикой и богатства возможностей переживания.

Каковы условия интенсивности подключения к виртуальному сверхполю человеческого знания? По Грофу, наша психика устроена так, что, входя в разные состояния, которые являются своего рода стоянками, устойчивыми местами в топологии развивающегося сознания, мы можем

передвигаться в них без усилий и комфортно. Каждое такое состояние связано с раскрывающимися в нем видением и знанием.

Находящийся за пределами слов и мышления, холотропный мир для нас в каком-то смысле нем, бессловесен, полон переживания таинства. Стратегия вхождения в этот мир – воздержание от злоупотребления вербальным языком. Стремление к целостности, к счастью, присуще каждому из нас. При энергизации нашей психики, когда «взбадриваются» наши латентные состояния, происходит автоматическое восстановление целостной коммуникативной ткани нашего сознания как сознания божественного.

Когда мы учимся держать эту энергию, не будучи вовлеченными в привычные эмоциональные конфликты, провокации, недомогания и т. д., тогда перед нами раскрывается ларец перинатального опыта, выводящий нас за пределы личной истории к универсальному сознанию. Этот уровень энергии отрезан от нашего повседневного опыта вместе с соответствующими воспоминаниями. Но если мы становимся способны выдерживать эту энергию, то становимся способны и жить на большей энергии и в большей целостности.

В соответствии с грофовской «экономикой сознания», для того чтобы быть более целостным, свободным и счастливым, требуется меньше напряжений, это состояние более естественно для каждого человека, и оно не требует для своего продолжения тех сил, того напряжения, которые необходимы для поддержания нашего обычного существования.

Величайшая ирония, величайший парадокс человеческой природы заключаются в том, что, для того чтобы быть несчастным, замкнутым, нецелостным, нам приходится постоянно затрачивать гигантские неосознаваемые усилия. По сути, эти усилия и составляют жизнь и организацию того, что является человеческим бессознательным. Как только мы перестаем подпитывать свои травмы, настаивать на перцептивных структурах нашего опыта, мы восстанавливаем целостную коммуникативную

ткань сознания и одновременно начинаем жить более расслабленно, спокойно и свободно.

3. Данные исследований холотропных состояний сознания показывают, что эмоциональные и психосоматические заболевания, включая множество состояний, которые диагностируются сегодня как психозы, не могут быть адекватно объяснены, исходя из проблем послеродового развития – называются ли эти проблемы отклонениями в развитии либидо или искажениями в формировании объективных взаимоотношений.

В соответствии с исследованиями Грофа, эти заболевания обладают многоуровневой структурой, имеющей корни как в перинатальной, так и в трансперсональной области. Таким образом, психопатология наиболее полно объясняется с учетом не только биографической, но также перинатальной и трансперсональной динамики.

Холотропные исследования показывают, что корни психосоматических расстройств лежат гораздо глубже, и эти проблемы в гораздо большей степени психогенны, чем вызваны органическими причинами. Например, у пациента астма, и в ходе сессии холотропного дыхания выясняется сразу несколько истоков данного заболевания. Один из травматических случаев может быть в возрасте семи лет, второй эпизод – тяжелый коклюш в возрасте двух лет; потом открывается более глубокий перинатальный уровень – удушье в родовом канале; и дальше открываются трансперсональные области, «кармические переживания», например эпизод удушения или повешения в прошлой жизни. И для того чтобы избавиться от астмы, пациенту надо позволить себе вновь пережить все эти эпизоды на всех уровнях.

4. Принятие этих данных во внимание открывает новую и более полную картину психопатологии, а также более успешную стратегию лечения. Неосознаваемые переживания, связанные с рождением, создают матрицы сложных эмоций и телесных ощущений, которые образуют потенциальный источник для различных форм психопатологии. Чтобы не остаться вечным

просителем у врат града сознания, необходимо сделать усилие для того, чтобы вспомнить себя. По сути дела, вся стратегия вхождения в мир Грофа основана на сверхусилии, особого рода вспоминании о том, что с нами было, и понимании, кто мы есть сейчас.

5. Холотропная стратегия в психотерапии основывается на данных изучения необычных состояний сознания и представляет собой важную альтернативу психотерапевтическим методам различных школ глубинной психологии, которые подчеркивают вербальную коммуникацию между терапевтом и клиентом и эмпирической психотерапией, проводимой в обычных состояниях сознания.

Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах, и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его.

6. Согласно Грофу, множество состояний, диагностируемых сегодня как психозы и лечащихся медикаментозными средствами, являются в действительности кризисами духовного роста и психодуховной трансформации. Если правильно понять их смысл и поддерживать его раскрытие, то они могут развиваться в процесс эмоционального и психосоматического исцеления, личностного роста и развития.

7. По Грофу, травма рождения, смерть и рождение, мистерия смерти являются фундаментальной психологической структурой, которая активируется всякий раз, когда мы сталкиваемся с ситуацией угрозы жизни или проходим любые другие экстремальные переживания. Эта структура активируется в нас каждый раз, когда мы делаем некое сверхусилие к тому, что называют ростом, индивидуацией, раскрытием, творчеством.

Пройдя через перинатальный опыт, мы подключаемся к гигантским полям переживаний, которые не случались с нами конкретно как с

отдельными существами, но происходили с нами как с принадлежащими к роду Человек, роду Живых, к роду существ, населяющих эту планету, в которых в свернутом виде содержится вся история живого и неживого.

По аргументации Грофа, задействованность архетипических элементов в процессе смерти-возрождения отражает тот факт, что на уровне глубинного опыта встреча с феноменом смерти и рождения обычно вызывает духовное и мистическое раскрытие и открывает доступ к трансперсональным сферам.

Эта связь имеет свою аналогию в духовной жизни и ритуальной практике различных культур, существующих испокон веков. В качестве примера обычно приводятся шаманские инициации, ритуалы перехода, бдения экстатических сект или древние мистерии смерти-возрождения. В некоторых случаях символический контекст, используемый в одной из этих систем, бывает более уместным для интерпретации и понимания конкретного перинатального опыта, чем эклектическая смесь из концепций Ранка, Райха, Юнга и экзистенциализма.

8. Понимание природы реальности, вытекающее из изучения холотропных состояний, находится в резком конфликте с воззрениями материалистической науки. Грофовская реальность есть «космическая игра» Абсолютного сознания, подобного абсолютному принципу великих мистических традиций мира.

9. Выживание человечества и решение им глобальных проблем в значительной степени связано с его освоением опыта холотропных состояний (*Майков В. В., Козлов В. В.* Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. С. 118–122).

Эта статья предваряет материалы Международной Конференции «Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития», посвященный 90-летию Ст. Грофа, который будет проходить с 1 по 3 октября 2021 года в г. Ярославле.

На этой конференции 1 октября будет посвящен однодневному модулю холотропного дыхания, который будут вести Владимир Майков и Владимир

Козлов. Они ведут семинары по холотропному дыханию в течение последних тридцати лет.

В течение 30 лет они рассказывали о Ст.Грофе как выдающемся визионере, ученом, психологе и психиатре.

С 1990-го года и по сегодняшний день профессор Козлов В.В. ведет академический курс «Трансперсональная психология: теория и метод» на факультете психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова. Под его руководством и непосредственном участии проведены все основные научные экспериментальные исследования холотропного дыхания и других техник связного дыхания, защищены дипломные работы, кандидатские и докторские диссертации.

Огромное количество психофизиологических, нейропсихологических исследований измененных состояний сознания проведено профессором Бубеевым Ю.А.

Опыту исследования сихосемантики измененных состояний сознания, их роли в творчестве посвящены работы профессора Петренко В.Ф.

Авторы статьи с глубоким почтеним к глобальному масштабу личности поздравляют с 90-летием великого ученого и исследователя - Ст. Грофа.

ДЖИББЕРИШ – КАК ПОМОГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

Богданова В.Л.

Аннотация. Статья посвящена изучению возможного влияния медитации «джиббериш» на организм человека. Автор, используя краткий теоретико-методологический анализ, делает выводы о влиянии практики на организм человека на психоэмоциональном и феноменологическом уровне.

Ключевые слова:

медитация, личность, рефлексия, психоанализ, измененные состояния сознания

Annotation. The article is devoted to the study of the possible effect of meditation «Jibberish» on the human body. The author, using a brief theoretical and methodological analysis, draws conclusions about the impact of practice on the human body at the psychoemotional and phenomenological levels

Key words: meditation, personality, reflection, psychoanalysis, altered states of consciousness

Современные психологи и психотерапевты все больше применяют практики ИСС (измененного состояния сознания) в своей работе. Думается такой спрос обусловлен действенностью используемых практик, которые включают в себя визуализации, дыхательные упражнения, начитывание мантр, танцевально-двигательные техники и т.д. Все они направлены на работу с сознанием, которое играет главенствующую роль в формировании здоровья человека.

Медитативные практики относятся к трансперсональной психологии и представляют собой способ раскрытия глубинной природы личности человека. Они снимают все возможные категоризации, в том числе и категоризацию собственного «я», значимости Эго.

Изменения формы категоризации субъекта, сопровождающиеся переходом от ее культурно нормированных форм к иным «точкам сборки» (нестандартным способам упорядочения внутреннего опыта и переживаний), выражают изменения смысловых образований личности и выступают одним из признаков ИСС [Кучеренко и др.,1998].

На сегодняшний день существует достаточно исследований, которые подтверждают благотворное влияние медитативных практик на организм человека и социальных групп в целом. Практики ИСС используются в различных психологических и психотерапевтических подходах, в том числе и в таких направлениях как бихевиоризм, психоанализ, экзистенционально-гуманистическая.

В нашей работе мы ставим перед собой задачу рассмотреть возможное влияние на когнитивное, психоэмоциональное и физическое состояние

человека такой медитации как «джиббериш». Считается, что эта практика происходит от имени суфийского мистика, Джаббара. По легенде, он говорил: «Ваш ум это ни что иное как джиббериш(тарабарщина). Отложите его в сторону, и вы ощутите вкус своего собственного существа».

Практика состоит из двух частей, активной и пассивной. В активной части, предлагается с закрытыми или открытыми глазами говорить на языке, который не знает человек, слова, которые не имеют никакого смысла, «тарабарщину». Просто позволить говорить все, что приходит, не беспокоясь о рациональности, разумности, значимости, значительности. Издавая бессмысленные звуки при этом следует выражать любые эмоции, кривляться, смеяться, дурачиться и т.д. двигаться как хочется, делать движения, не свойственные обычным. Главное следовать внутреннему зову тела, а не разуму, всем своим телом выражать то, чем вы являетесь, погружаясь в каждую частичку себя. В этой практике можно представить любого человека и высказать ему все, что накопилось, но не словами, а на «тарабарском» языке, проживая при этом все эмоции.

Ошо Раджниш, описывая эту практику говорит: «Пусть мир из вас исчезнет, а вы исчезните из мира. Совершите полный поворот, поворот на 180 градусов, и просто смотрите внутрь. Вначале вы увидите лишь облака. Не заботьтесь о них, эти облака созданы вашими подавлениями. Вы прошли через гнев, ненависть, алчность и все виды черных дыр. Вы их подавляли - вот они и там. И ваши так называемые религии научили вас подавлять их, вот они и стали подобны ранам. Вы их припрятали. Вот почему я вначале настаиваю на катарсисе. Пока вы не пройдете через великий катарсис, вы должны будете пройти через многие облака. Это может быть утомительным, а вы можете быть настолько нетерпеливы, что можете повернуться к миру опять. И вы скажете - там ничего нет. Нет никакого лотоса и никакого аромата, там только вонь и отбросы. Вы это знаете».

Далее, после одного часа, когда подается сигнал, человек останавливается и садится или ложиться в тишине, его глаза закрыты, и он созерцает глубину себя, безграничный внутренний мир.

Данный вид медитации, когда медитирующий двигается не совсем обычным для него образом и произносит чепуху, можно отнести к гиперстимуляционным методам входа в ИСС. Эти методы включают целый ряд архаических «технологий священного», такие, например, как барабанная дробь, звуки колоколов или гонгов, танцевальные марафоны до физического изнеможения, мощные дыхательные сессии в варианте гипервентиляции, песнопения и т.п.[Козлов,2016].

Из наших наблюдений, работая в группе, можно отметить, что в начале медитации, не каждый человек способен перейти на язык «тарабарщины» и двигаться иначе, не как обычно. Так же вызывают трудности в эмоциональном выражении чувств, не обращая внимания на других практикующих. В дальнейшем, при освоении практики, погружаясь в более глубокое состояние, человек незаметно для себя преодолевает внутренние барьеры и происходит распаковка внутренних подсознательных процессов.

По мере углубления измененного состояния сознания в ходе психоаналитического процесса происходит активация, и качественное преобразование рефлексивных процессов личности, что приводит к формированию активного «рефлексирующего Я»[Кучеренко и др.,1998].

Порождая непонятные неизвестные звуки и двигаясь вне ума, следуя внутреннему голосу, происходит проявления бессознательных процессов психики человека. Во внешнем вербальном и телесном «диалоге» присутствуют фрагменты внутреннего диалога, по сути это «диалог сознательного и бессознательного»[Россохин, Измагурова, 2004], т.е. вербально выраженного взаимодействия между структурами Я, имеющими разную степень представленности в сознании(осознанности)[Россохин, 2010].

Медитирующий погружается в особые ИСС, и запускаются психоаналитические процессы, характерной особенностью которых является оживление прошлого в настоящем, приводящее к активизации глубинных бессознательных содержаний личности и к их взаимодействию с сознательным Я. Этот новый интерактивный диалог приводит к возникновению у субъекта специфических трансферентных ИСС (Т-ИСС) и создает условия для переосмысления им старых способов рефлексии, неэффективных в этой, новой для него, проблемной ситуации[Россохин, 2010].

Физическая активность практикующего во время процесса, может быть выражена как в полной неподвижности, так и в любом виде движения: танец, ходьба, прыжки, различные движение ног и рук сидя или лежа в любой динамике. То, как человек движется в сознании уже может очень много сказать для специалиста в области психологии телесности и сознания тела, а то как человек движется в ИСС является «тайной комнатой» тела человека.

В.Никитин, проводя исследования в области танца, движения и ТДТ, сделал следующие выводы: степень свободы движений, степень многообразия движений прямолинейно связана со степенью, во-первых-эмоциональной лабильности, во-вторых- интеллектуальной гибкости, и в-третьих-свободы в выборе и свободы в поведении [Козлов В., Козлов Ю, 2021, стр.172].

Медитация джибберish практика, дающая глубокий катарсис, выход отрицательных или положительных эмоций, которые не обусловлены осмыслением словами-образами, не имеют направленности, а только выражены движением тела. Мы можем сказать, что это некая телесно-двигательная терапия, которая через катарсис помогает людям улучшить самочувствие, активность, настроение, снизить тревогу [Козлов В., Козлов Ю, 2021, стр.172].

На наш взгляд, джибберish уникальная практика, так как она включает в себя и гипостимуляционные методы, в которых ИСС вызываются или

монотонией, или частичной сенсорной депривацией. В нашем случае мы можем отметить, что происходит депривация мышления, благодаря монотонии – порождением словесной чепухи.

Продуцирование речи – один из важных когнитивных процессов мышления человека. Н.Хомский говорил: что человеческий язык инструмент мышления, средство мышления.

А.Залевская благодаря своим исследованием в области психолингвистики пришла к выводу, что: при идентификации слова «носитель языка использует стратегии и опоры, которые каким-либо образом помогают ему найти хотя бы крупицы разделяемого с другими людьми знания и на этой основе достроить через встречное конструирование полезные для понимания и взаимопонимания образы, ситуации, отношения, следствия и т.д.[Залевская, 2014].

В рассматриваемой практике, происходит обратное, благодаря продуцированию неизвестной речи, не имеющей ни смысла, ни образа, ни стратегии, ни опоры в смысловой карте человека, происходит депривация мышления, остановка поверхностного беспокойного слоя разума. Человек погружается в хаос, бессмыслицу, и через некоторое время, в более глубоком процессе, погружается на «дно» разума, как бы переходит на «другую сторону» сознания, проявляются смыслы, образы, архетипы бессознательного человека.

Далее, после перцептивного, когнитивного, психоэмоционального и физического хаоса, человек погружается в полную пустоту и тишину, полное сосредоточение на происходящих внутренних процессах, слушания, ощущения и чувствования. Здесь включается практика внимательности, которая предполагает умение наблюдать за мельчайшими оттенками своего психического состояния и распознать, что в этом состоянии является истинным и ведущим к просветлению, а что – ложным и уводящим от свободы духа.

Наблюдение за телесными ощущениями, умом и ментальными процессами, с одной стороны, повышает осознанность каждого действия человека и развивает способность к тонкому самоконтролю, а с другой – упорядочивает и высветляет психику[Э.Конзё, 2017].

Проведя краткий анализ медитационной практики джиббериш и ее воздействия на организм человека мы можем предположить следующее:

-через необычные спонтанные движения, порождения чепухи и эмоциональному выражению, практика помогает человеку выйти за рамки обыденного поведения, стирает границы стереотипного мышления, открывает простор новому, развивает когнитивные функции, а также «выгружает» эмоциональный груз;

-полученные результаты в процессе медитации, будь то «рассказ» тела или бессознательного могут быть использованы как для самоанализа, так и при работе со специалистом;

- систематические занятия медитацией Джиббериш, развивают способность к саморефлексии, сосредоточения как на внутреннем состоянии, лучшем понимании своего организма, так и умении сосредотачиваться на решении жизненных вопросов.

Список литературы:

Залевская А.А. Что там – за словом? Вопросы интерфейсной теории значения слова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 328 с.

Козлов В.В.,Козлов Ю.А. Психология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД. Ярославль, МАПН, РПФ «титул», 2021-296с.

Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Монография/В.В.Козлов.-Мю:Психотерапия,2016-400с.

Конзё Э. Буддийская медитация./Эдвард Конзё,;[пер.с англ.].-М.:Беловодье,2017.-160с.:табл., илл.-Мир Востока.

Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопр. психологии. 1998. № 3. С. 70—78.
Россохин А.В., Измагурова В.Л. Личность в измененных состояниях сознания. М., 2004
Россохин А.В. Обзорно-Аналитические исследования./Рефлексия измененных состояний сознания в психоанализе. Вестник Моск.ун-та.Сер.14.Психология.2010 № 3 стр.88-104

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ И ОБРАЗ

Валевская В.В.

Аннотация. Статья посвящена новому инструменту в трасперсональной психологии: блокноту для развития эмоционального интеллекта через линию и образ. Инструмент для людей, которые не умеют рисовать, но желают разобраться в том, что чувствуют через образы, выраженные на бумаге, без социальной оценки, позволяющие оценить состояние и двигаться вперед не зацикливаясь на существующей боли.

Ключевые слова: инструмент, практика, блокнот, трансперсональное, рисование, интеллект, линия, образ

The article is devoted to a new tool in transpersonal psychology: a notebook for the development of emotional intelligence through line and image. A tool for people who do not know how to draw, but want to understand how they feel through images expressed on paper, without social assessment, allowing them to assess their condition and move forward without dwelling on the existing pain.

Keywords: tool, practice, notebook, transpersonal, drawing, intelligence, line, image

Современный мир диктует: делай быстро, торопись, время уходит. Когда в 2012 году встал выбор продолжить финансовую деятельность или обратить внимание на то что происходит внутри, я выбрала оглянуться. Это не было осознанным выбором, это стало результатом. Во внешней жизни рушились опоры, иллюзия стабильности: работа по найму, отношения из роли, дружба, которая оказалась манипуляцией. Ресурсы внутри меня, на которые опиралась все эти годы, истощились, пересохли, я стала пустыней, в которой не было сезона дождей тысячи лет.

Трансперсональная психология с практикой холотропного дыхания вывернула наизнанку, однако основная перемена случилась в момент после холотропного дыхания. В конце процесса, передо мной появился альбомный лист бумаги с нарисованным кругом, а в руке цветной карандаш. Мандала. Завершающий процесс рисования в круге. Я вспомнила главный ресурс моей жизни. В рисунке в круге жизнь приобрела смысл.

Считается, для того что бы рисовать надо быть гением, минимум иметь талант и обучаться с детства. Личная история выявляет страхи – страх критики, страх оценки, страх проявляться, страх быть в центре внимания. Все эти страхи не только память ума, но и память тела. Подсознание хранит опыт «рисовательных неудач», и даже если вы сейчас назовете себя взрослым и скажите «я ничего не боюсь» все пережитое ранее отразится в настоящем, именно это заставляет избегать рисования или говорить «я не умею».

В результате опыта холонавта ресурсное состояние стало возвращаться ко мне через рисование и ведение дневников в которых я не только вела письменную работу, но и стала «зарисовывать» на полях.

С течение времени моя работа в дневниках углубилась, проявляясь в добавлении цвета, рисунки стали занимать большее пространство, и как

результат рискнула выйти за пределы тетрадного листа, выйти на листы художественной бумаги, холста и краски.

В этом же 2012 году, наравне с обучением трансперсональной психологией, в моей жизни, стало стремительно развиваться и художественное направление. Я стала мастером в художественной студии. Обучение людей и проведение мастер классов давало возможности вести беседы, интересоваться, предлагать эксперименты с применением измененных состояний сознания и рисования. Ко мне приходили женщины в поиске себя. Они искали ответы в новом увлечении, хобби, рисовании. Жажда визуализировать измененное состояние сознания привела к созданию собственного направления интуитивной живописи, в которой основное место действия, предоставлялось «Состояниям», и затем проявлению их на бумаге, картоне, холстах. Постепенно целевая аудитория сужалась, я осознала, что сама являюсь женщиной и мне интересны женские состояния. Проживаемое мной, эхом отражалось в пространстве вокруг.

Появилось желание выстроить свою структуру взаимодействия с цветом, с символами, интерпретировать индивидуально женские рисунки. Отобразить формулу: состояние – формирование запроса – выплеск состояния на бумагу – проявление образа – интерпретация образов – получение ответа – самостоятельное встраивание структуры в сознание.

В течении восьми лет я шла к созданию инструмента, удовлетворяющего меня и моих учеников в проявлении измененного состояния сознания, чувств, эмоций через образ и линию (Рис.1). Из больших метровых холстов и ежедневной работы родилась идеальная форма блокнота а5, современное требование мира – меньше времени больше результата, нашло отражение в создании готовых фонов для проявления состояний.

Рисунок 1. Блокнот для развития эмоционального интеллекта

До появления печатной версии блокнота, я проводила эксперимент «Программа 300». В программе принимали участие женщины в возрасте от 30 до 60 лет. Суть эксперимента сводилась к режиму интуитивного рисования «из состояния» один день, один рисунок, но в процессе выяснилось, что подобный режим соблюдать достаточно сложно. Процесс выглядел так, ежедневное создание одного рабочего фона, а это требовало времени: для подготовки места, красок, времени на медитацию, и на анализ процесса. Наиболее оптимальным оказалось рисование рисунков с интервалом в три – пять дней.

Перед началом рисования необходимо было осознать существующее состояние, а затем при помощи медитации, выравнивания дыхания, или сосредоточения на каком-либо предмете, сделать эмоциональный выброс красками (гуашь). После этого участник приступал к поиску образа на листе. После проявления и прорисовки образа необходимо рассказать, что происходит на листе в соответствии с запросом или состоянием, которое

предшествовало эмоциональному выбросу. Завершающий пункт работы вызвал самые большие сложности.

Для создания сказки, истории или рассказа необходимо уверенное владение универсальными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений) проявленных в рисунке;
- устанавливать основания для сравнения;
- выявлять закономерности и противоречия, дефицит информации, данные необходимые для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием.

В целом, каждый рисунок — это исследование, в итоге которого автор рисунка должен самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, и как следствие получить ответ или анализ происходящей внутренней ситуации.

На каждом отдельном взятом листе, уникальным по своим свойствам, происходила жизнь состояния автора, и тогда я задала вопрос, а будет ли так же эффективно, если я дам один и тот же лист с одинаковым цветовым решением десяти женщинам. В этот момент и возникла идея создания блокнота для изучения своего эмоционального интеллекта. Словосочетание «эмоциональный интеллект» или умение разбираться в собственных эмоциях современно и понятно большинству опрашиваемых, а если мы говорим о словосочетании «измененное состояние сознания», то это ставит опрашиваемых в тупик, хотя и в том и в другом случае мы говорим о внутренних переживаниях в отношении одного и того же человека.

В блокноте каждая страница фона создана мной, однако после того как блокнот приобретает владельца, он проецирует именно его личные состояния

и переживания. Одна и та же страница отражает разные состояния у каждого кто с ней работает, переживает уникальный опыт, рассказывает свою историю проживания и описывает образы, соответствующие внутреннему личному опыту через призму образа на листе.

Работа в моем блокноте с фонами, по отзывам, помогает рассмотреть ситуации в жизни особым образом, через доверие самому себе, через разговор с подсознанием. Часто достаточно проявить пришедший во момент инсайта метафорический образ и не облекать мысли и чувства в слова, однако при этом чувствовать, что существующая ситуация изменилась, что в пространстве произошли перемены.

Мой блокнот — это возможность за короткое время получить визуальную картографию в виде образа существующего состояния, метафору в ответ на запрос.

Навык рисования минимален. В процессе вы не выдумываете образы и не требуются анатомические подробности визуализации, достаточно просто обвести то, что вы увидели и «именовать» это. Вот почему ко мне приходят люди которые не умеют рисовать, но желают разобраться в том что чувствуют, желающие осознавать уровень эмоционального интеллекта и управлять им через образы, выраженные на бумаге, выраженные без социальной оценки, позволяющие оценить состояние и двигаться вперед не зацикливаясь на существующей боли.

МУДРОСТЬ КАК ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ

Выборнова С.Г.

Мышление в психологии относится к одному из высших психических процессов человека, обеспечивающих возможность познавать мир. Согласно теории развития интеллекта Ж. Пиаже, мышление формируется в детском

возрасте, проходя несколько этапов, которые также можно рассматривать как виды или иерархично расположенные уровни мышления. К ним относятся: наглядно-действенное (сенсомоторное), наглядно-образное (предметное), словесно-логическое (образное) и логическое (концептуальное) мышление. Логическое мышление считается высшим уровнем мышления, который проявляется способностью субъекта оперировать логическими отношениями, абстракцией и обобщениями. Согласно исследованиям, только 25-50% взрослых людей достигают этого уровня [3].

Возможно ли развитие мышления во взрослом возрасте? Есть ли следующие за логическим, уровень мышления? Обладает ли человек когнитивным потенциалом, выходящим за пределы мышления? Прояснить ответы на эти вопросы – цель данной статьи.

Для начала коснемся терминов. Слово «развитие» в словаре трактуется как необратимое направленное закономерное изменение объектов, в результате которого возникает их новое качественное состояние [7].

Под развитием мышления мы понимаем переход к более сложному уровню мышления, при сохранении освоенных предыдущих. В детстве, с помощью взрослых, такой переход при благоприятных условиях происходит естественным образом. Относительно развития человека в целом, в период достижения им зрелости, существуют две основные концепции. Одна из них рассматривает зрелость как стадию жизни, в которой происходит прекращение процесса развития человека (Э. Клапаред). Сторонники другой − признают развитие любых функций организма, включая психические процессы в течение всей человеческой жизни (С. Пако, Ф. Бурльер, И. В. Давыдовский и др.) [5].

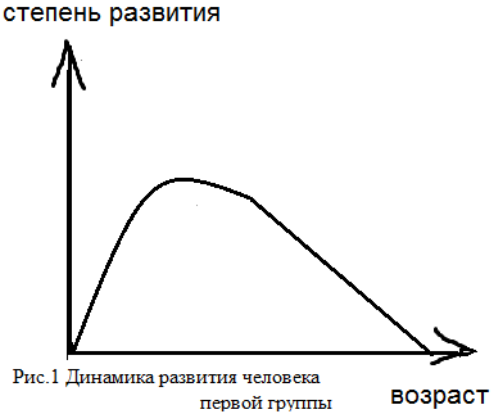


Рис.1 Динамика развития человека первой группы

На наш взгляд, обе позиции справедливы при условии применения их к разным группам людей. Так, всех психически здоровых людей планеты можно разделить на две группы, где

первая представлена индивидами, живущими согласно правилам социального общества и реализующими стандартную социальную программу: обрести профессию, создать семью, произвести потомство, передать опыт. Пик расцвета для этой группы людей приходится на период, следующий за юностью, после которого наступает стабильность – плато, а затем медленное угасание активности (рис.1).

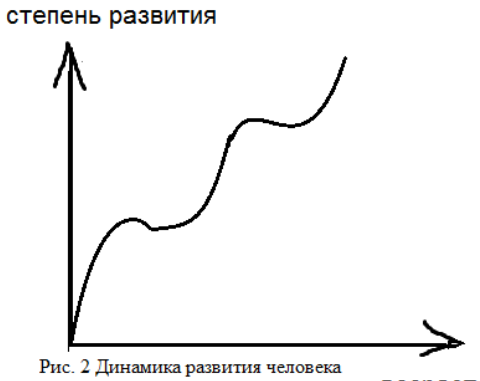


Рис. 2 Динамика развития человека второй группы

Вторую группу представляют люди, неудовлетворенные рамками социальной программы. К ним относятся искатели своего Я, смысла жизни, предназначения, совершенства. Выходя за пределы программ, они начинают двигаться по пути развития, независимо от возраста и биологических способностей организма (рис.2).

И если в первой группе мы говорим о развитии отдельных способностей, включая мышление; то во второй – под развитием мы понимаем развитие человека как целостного существа.

В первой группе развитие в большой степени происходит под влиянием обстоятельств, во второй – вследствие сознательного выбора. Об этом упоминал известный мистик и философ Г. Гурджиев: «Эволюцию человека можно понимать, как развитие в нем тех сил и возможностей, которые никогда не развиваются сами по себе, механически…Нет и не может быть никакого иного рода эволюции» [6].

Модели и описания Пути развития человека, мы можем найти в философских трудах Бл. Августина, в текстах буддизма, книгах П.Успенского, А. Маслоу, К. Уилбера, Г. Грейвса и других. Все они сходятся в одном: человек, достигая периода взрослости, может вести «обычную» жизнь, добиваясь успехов в различных областях своей деятельности в рамках социальной жизни, а может вступить на путь сознательного развития и реализовать заложенный в нем потенциал, достичь совершенства. Также в

подобных трудах подчеркивается значимость выбора перехода на Путь развития и наличие особых качеств у людей, сделавших такой выбор.

Исследованием дальнейших, за уже описанными, уровней развития мышления в последние несколько десятилетий занимается несколько ученых – психологов. В частности, появился интерес к изучению феномена мудрости, как высшей ступени интеллектуального развития. Среди появившихся в последнее десятилетие работ, посвященных изучению психологической природы мудрости, можно отметить исследования П. Балтеса, М. Чандлера и С. Холлидея. Максимально эмпирически и теоретически обоснованным на сегодняшний день, является подход, известный под названием «Берлинская парадигма мудрости». По современным исследованиям, феномен мудрости является способностью к интеграции личностных и интеллектуальных свойств человека и определяется в берлинской парадигме как «высокоценная, выдающаяся способность понимания фундаментальных экзистенциальных проблем, касающихся смысла и течения жизни» (Kunzmann, Baltes, 2005, с. 117). Последователи Ж. Пиаже описывают мудрость, как способность к интеграции разных способов познания, противоположностей, эмоций и мотивации, которые на более ранних стадиях развития человека разделены. М. А. Холодная считает основой мудрости интеграционные процессы в сфере индивидуального ментального интеллекта, ведущие к повышению «удельного веса метакогнитивного опыта».

В результате своих исследований Staudinger и Leipold пришли к выводу о том, что мудрость представляет собой интеграцию когнитивных, эмоциональных и мотивационных процессов, но не сводится к ним, представляя нечто большее [1].

Известный немецкий психолог П. Балтес, на основе культурно-исторического анализа философской, религиозной и духовной литературы выделил такие универсальные свойства мудрости, как: обращенность к проблеме смысла жизни; способность давать советы другим; проявление

интеграции познания и личности, психики и нравственности; заинтересованность в развитии; осознание границ познания.

Исследователями определены основные предрасполагающие факторы развития мудрости, к которым относятся: стремление к развитию, развивающая среда, учитель и случай. Важными предпосылками для развития мудрости также названы: восприятие человеком себя частью мира и стремление постичь его суть и себя как его части [2]. На протяжении жизненного пути наиболее связанными с мудростью выявлены такие личностные факторы, как открытость опыту и креативность.

Выявлено, что мудрость создает мотивационные основания, позволяющие достигать психологического благополучия, обеспечивает более высокий уровень когнитивных и поведенческих представлений, более точную картину мира и ситуации, в которой могут быть разработаны стратегии и цели, касающиеся как хода, так и смысла жизни [1].

Таким образом, изученные и выделенные в теории интеллекта Ж. Пиаже стадии мышления, отражают суть онтогенеза мышления человека, в котором логическое мышление является наивысшей стадией, но в потенции человек способен перейти на более высокий уровень развития, стать мудрым, что значит быть способным интегрировать личностные, интеллектуальные и этические компоненты себя, превосходя логический уровень мышления, приближаясь таким образом к совершенству.

Список литературы:

1. Коллектив авторов. Личностный потенциал. Структура и диагностика"\Автор книги: авторов Коллектив https://itexts.net/avtor-avtorov-kollektiv/227842-lichnostnyy-potencial-struktura-i-diagnostika-avtorov-kollektiv.html (дата обращения: 01.09.2021).

2. Огнев А.С., Гончаров Ю.Н., Постникова Н.В. Мудрость как акмеологический феномен // Акмеология. 2002. №3. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/mudrost-kak-akmeologicheskiy-fenomen (дата обращения: 01.09.2021).

3. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов. —— М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 416 с.

4. Стеганцев А.В. Игратехника как интенсивная психотехнология. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль.2012, 184 с.

5. Степанова Е.И. Интеллектуальный потенциал человека в сфере жизнедеятельности. // Педагогика и акмеология безопасности жизнедеятельности. №2 /Под ред.Б.Ф. Кваши. - СПб.: МАНЭБ, МИНПИ, 2001. С.11-23.

6. Успенский П.Д. Четвертый путь - Москва: М. : Гранд : Фаир-пресс, 2000.- 633 с.

7. http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_sch2.cgi?RQgnioyol (дата обращения: 02.09.2021).

ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРА ГОТОВНОСТИ К ПЕРЕМЕНАМ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Зайцева И.Б.

Аннотация: В статье освещаются проблемы изучения фактора готовности к переменам и степени его выраженности у представителей различных социальных групп,- иногородних мигрантов, добровольно сменивших регион проживания, и коренных жителей крупного мегаполиса.

Данный фактор рассматривается в рамках концепции толерантности к неопределенности, соединяющей в себе определение самоотношения, типологию поведения и субъективность.

Ключевые слова: готовность к переменам, личность, неопределенность, смелость, предприимчивость.

ISSUES OF STUDYING THE FACTOR OF READINESS TO CHANGE FOR RESPONDENTS OF DIFFERENT SOCIAL GROUPS

Abstract: In the article we cover the problems of studying the factor of readiness for change and the degree of its severity in representatives of different social groups,-migrants, who moved to another region and permanent residents of a large metropolis.

This factor is considered within the framework of the concept of tolerance to uncertainty, which combines self-attitude, typology of behavior and subjectivity.

Keywords: readiness for change, personality, uncertainty, courage, enterprise.

Введение

Жизненный путь личности связан с прохождением различных критических ситуаций, требующих от человека трансформации, изменения способа бытия, отношения к себе и окружающему миру.

Непредсказуемость, неопределенность, связанная со сложностью в получении достойного образования, с проблемами трудоустройства в регионе проживания, потерей социального статуса и т.д., мешает людям полноценно реализовывать личностный потенциал, строить собственную жизнь в соответствии со своими притязаниями.

Такое положение может рассматриваться как высший уровень критической ситуации, который перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы и ставит перед человеком задачу поиска новых смыслов или переосмысление старых. [Карпинский,2012]

Вызываясь изменением условий существования, данные ситуации требуют от личности серьезных усилий по адаптации, готовности к осуществлению перемен во многих жизненных сферах, осмыслению происшедших изменений и, соответственно, личностной реорганизации в связи с ними.

Подобные ситуации являются неким условием и шагом в новое качество, новый уровень целостности, что это не просто способ переведения личности в новое качество более полноценного социального индивида, но и нечто б*о*льшее. [Козлов,2014]

Человек, находясь в конкретной жизненной ситуации, особенно если эта ситуация кардинально меняет привычный ход жизни, находится в состоянии активной переработки всего имеющегося и получаемого им опыта, информации, запускаются активные процессы осознания, переживания, рефлексии, понимания себя. [Рубинштейн,2003]

В процессе преодоления сложных жизненных ситуаций, когда степень неопределенности окружающей жизни возрастает, необходимость проявления навыков принятия быстрых решений, готовность к осуществлению изменений играют важную роль в самореализации индивида.

Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности субъекта, характер выбора сказывается также на дальнейшей успешности или неуспешности жизни человека. [Козлов,2014]

Практически на всех уровнях любой системы неопределенность сопряжена с риском принятия решений, стратегического планирования, осуществления активных действий. [Фетискин, 2002]

В этом случае процесс трансформации несет в себе большие ресурсы для личностного роста и развития. [Маслоу,1957]

Исследовательские цели и задачи

В приведенном эмпирическом исследовании ставится цель изучения фактора готовности к переменам, необходимого для успешного преодоления

сложных жизненных ситуаций, и степени его проявления у представителей различных социальных групп: иногородних мигрантов, добровольно сменивших регион проживания и коренных жителей крупного мегаполиса (г. Москва).

Данный фактор рассматривается в рамках концепции толерантности к неопределенности, которая соединяет в себе определение самоотношения, типологию поведения и субъективность. [Корнилова Т. В.,2014]

Он понимается как фактор, стабилизирующий систему (личность) изнутри, а также извне, как качество личности, которое противопоставляется стереотипности и авторитаризму, считается необходимым для успешной адаптации к новым условиям. [Гоптарь,2020]

Такая адаптация не сводится просто к принятию социальных норм, а означает гибкость и эффективность при встрече с новыми условиями, характеризуя способность индивида придавать событиям желательное для себя направление, т.е. успешно использовать создавшиеся условия для осуществления своих целей и стремлений.

В представленном исследовании для достижения поставленной цели решается задача определения значений изучаемых параметров у респондентов разных социальных групп, сравнения этих значений и выявление достоверно значимых различий между ними.

Это поможет установить наличие существования характерной разницы по уровню выраженности исследуемых параметров у представителей различных социальных групп.

Методология и методы исследования

Для решения задач, поставленных в нашем исследовании, применяем метод, широко используемый при проведении психологических исследований,- стандартизированный самоотчет (опросник). [Константинов, 2006]

Этот метод позволяет испытуемому играть активную роль в процессе психологического исследования. [Куликов ,1994]

Стандартизированные опросники помогают получить количественные оценки, по которым можно сопоставить степень выраженности изучаемых социально-психологических параметров у отдельного индивида с его распространенностью и выраженностью в популяции. [Бодалев,2006]

Преимущества полученных количественных показателей, выявленных в результате использования упомянутых методик, проявляются в том, что их можно сопоставлять в широких пределах и применять в их анализе многообразный математико-статистический аппарат, а также присвоить выводам определенную статистическую значимость.

Эти количественные оценки повсеместно используются при проведении экспериментальных исследований в области практической психологии.

В представленной работе используемый измерительный инструментарий толерантности к неопределенности представляет собой личностный опросник, где фактор готовности к переменам рассматривается по следующим критериям: *страстность; находчивость; оптимизм; смелость, предприимчивость; адаптивность; уверенность; толерантность к двусмысленности.*

Данная методика особенно эффективна при рассмотрении стрессовых ситуаций, возникающих в связи с инновациями, поскольку никому не удается полностью справляться с переменами. [Корнилова,2014]

В число подобных стрессовых ситуаций входит смена индивидом места жительства и переезд в другой регион проживания.

Результаты исследования и дискуссия

Для достижения цели работы определяются значения ряда параметров в рамках фактора готовности к переменам у респондентов в 2-х группах, осуществляем обработку и сравнительный анализ полученных значений,

для чего проводится тестирование респондентов в обеих группах, используя вышеупомянутую методику.

Полученные результаты обрабатываются с использованием методов математико-статистической обработки на предмет выявления достоверно значимых различий в степени выраженности данных параметров в двух группах респондентов.

Исследовательскую выборку составили 120 человек, разделенных на две группы:

1-я группа (М1) – жители г. Москвы (граждане РФ), в течение своей жизни не менявшие постоянного места жительства- 60 человек : 30 мужчин и 30 женщин,(50% и 50% соответственно).

Состав группы: сотрудники крупных промышленных холдингов, расположенных в г. Москве и ближнем Подмосковье: 30чел. в возрасте 30 - 35 лет; 18 чел. в возрасте 36-50 лет; 12 чел. в возрасте 51-65 лет.

На момент исследования 6 чел. имели среднее профессиональное образование (на базе техникума); 43 чел. - высшее профессиональное образование; 11чел. - незаконченное высшее образование.

2-я группа (М2) – иногородние мигранты (граждане РФ), сменившие место жительства, срок проживания которых в г. Москве составил не более 10-ти лет: 60 человек: 30 мужчин и 30 женщин (50% и 50% соответственно).

Состав группы: сотрудники крупных промышленных холдингов, расположенных в г. Москве и ближнем Подмосковье.

В группу вошли: 38чел. в возрасте 30- 35 лет; 19 чел. в возрасте 36-50 лет; 3 чел. в возрасте 51-65 лет.

На момент исследования 9 чел. имели среднее профессиональное образование (на базе техникума); 37 чел. - высшее профессиональное образование; 14 чел. - незаконченное высшее образование.

В ходе получения и сопоставления данных тестирования наиболее значимые различия между группами проявились при сравнении средних групповых значений параметра «*смелость, предприимчивость*».

Данный параметр трактуется как тяга к новому, неизвестному, как отказ от испытанного и надежного.

Он выступает как характеристика личностной саморегуляции, тесно коррелирует с готовностью к рискованным решениям и креативностью, является непременной составляющей процесса принятия решений, лидерской позиции, эмоционального интеллекта и способности к успеху (successful intelligence). [Sternberg,2006].

По итогам проведенного тестирования возникает необходимость проверки надежности и достоверности полученных значений. Для этого в качестве инструмента обоснования достоверности выводов применяем аппарат математической статистики. Так как характер распределения показателей исследуемых нами психологических признаков является нормальным или близким к нормальной форме распределения признака, описываемой кривой Гаусса, то мы можем использовать параметрические методы математической статистики как наиболее простые, надежные и достоверные. [Наследов ,2004]

Важнейшими первичными статистиками, характеризующими распределение исследуемого признака, которые мы определяем для статистической обработки полученных в ходе исследования результатов, являются: *средняя арифметическая***,** *t-критерий Стьюдента (t stud)*- параметрический критерий для определения статистической значимости различий двух средних значений для независимых выборок и уровень статистической значимости *(p-level)*- вероятность того, что данный результат правильно представляет популяцию, выборка из которой исследовалась.

Чтобы результат считался правильным, *t stud* должен превышать критическое значение (при объеме сравниваемых выборок n1=n2=60 критическое значение

t stud = 1,982 для p=0,05), а уровень значимости должен быть $p<0,05$.

Это означает, что вероятность неправильности результатов (p) менее 0,05, т.е. меньше 5%. [Константинов ,2006]

Чем меньше значение (*p*), тем тверже уверенность в правильности результатов. [Стюарт – Гамильтон, 2002]

В представленной работе для обработки данных используем статистический пакет SPSS Statistic 19.0.

Полученные значения параметра и первичные статистики отражены в таблице 1 .

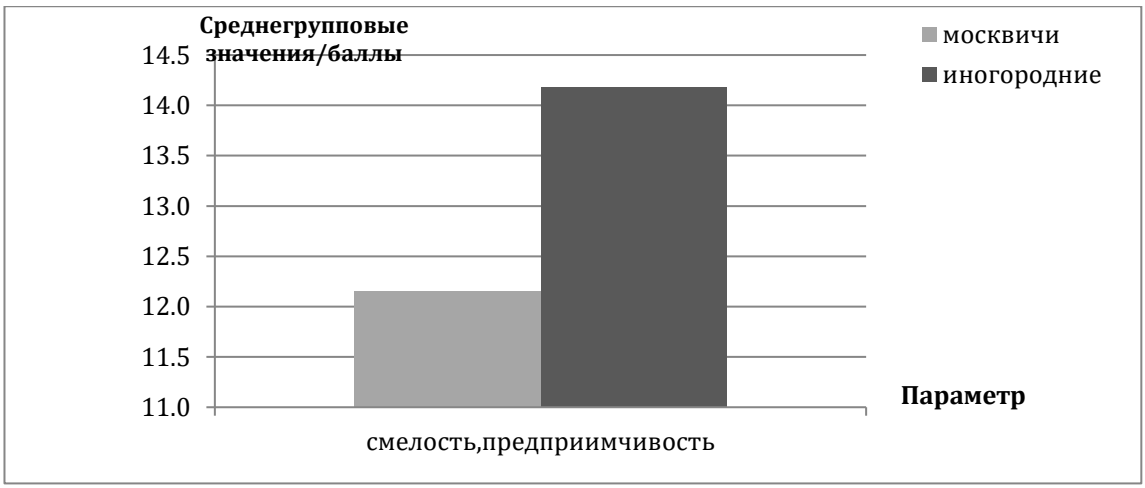
таблица 1

Параметр	**Группа москвичи (М1)**	**Группа иногородние мигранты (М2)**	t stud	ур-нь знач-ти p
	Среднее арифметическое значение	Среднее арифметическое значение		
Смелость, предприимчивость	12,15	14,18	2,205	0,029

Из табличных данных видно, что у группы иногородних мигрантов средние групповые значения изучаемого параметра значимо выше, чем у группы москвичей.

Существенная разница между общегрупповыми значениями параметра в двух группах представлена на рисунке 1.

рис.1



Выявленная разница между группами отражает способность представителей социальной группы иногородних мигрантов проявлять гибкость и эффективность при встрече с новыми условиями, подчеркивая их умение придавать событиям желательное для себя направление, т.е. успешно использовать создавшиеся условия для осуществления своих целей и стремлений.

Выводы

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать выводы о том, что существуют достоверно значимые различия между группами по параметру *смелость, предприимчивость*, входящему в структуру фактора готовности к переменам, связанного со стремлением занимать лидерские позиции, способностью принимать рискованные решения, креативностью, и мотивацией к достижению успеха.

У группы респондентов – иногородних этот параметр значимо выше, чем у группы москвичей, что говорит о высоком уровне развития способности иногородних мигрантов выдерживать неопределенность, неструктурированность, непрогнозируемость ситуации, совладать с сопутствующими этому сложностями управления задачами и людьми, сохранять при этом эффективность деятельности, эмоциональную и

психологическую устойчивость. [Луковицкая,1996]

Суммируя результаты исследования, можно отметить, что для респондентов, входящих в группу иногородних мигрантов, характерны более высокие показатели параметра, отражающего высокие адаптационные способности, такого как «*смелость, предприимчивость».*

Высокий уровень исследуемого параметра, демонстрируемый респондентами - иногородними мигрантами, отражающий веру в себя, мотивацию к достижению цели, развитые способности к самообладанию в сложных жизненных ситуациях, умение находить альтернативные решения в сочетании с нацеленностью на позитивное развитие событий - свойство, способствующее успешному преодолению кризисных ситуаций, эффективному решению проблем адаптации, освоению новых социальных ролей и активному встраиванию в социальную среду.

Библиографический список

1. Бодалев, А.А., Общая психодиагностика/А.А. Бодалев, В.В. Столин, В.С.
Аванесов,- СПб: Изд-во «Речь», 2006.- 440с.
2. Гоптарь, Е.М., Адаптация методики толерантности к неопределенности МАТ-50: анализ надежности/Е.М. Гоптарь, М.В. Злобина// Reflexio, 2020.- Т. 13, № 1. С. 60–74.
3. Карпинский, К.В., Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб. науч. ст. / К.В. Карпинский ; науч. ред.: Н. А. Логинова, Учреждение образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы"/ – Гродно : ГрГУ, 2012. – 433 с.
4. Козлов, В.В., Психология кризиса/ В.В. Козлов, Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 522 с.
5. Константинов, В.В., Экспериментальная психология: Курс практического

психолога/ В.В. Константинов.- СПб.: Питер,2006.-272с.

6. Корнилова, Т.В., Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера/ Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова, Экспериментальная психология. 2014. Т.7,№1. - С. 92–110.

7. Куликов, Л.В., Психологическое исследование: методические рекомендации/ Л.В. Куликов, СПб: Наука,2001. - 184 с.

8. Луковицкая, Е.Г., Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : монография/ Е.Г.Луковицкая; Изд-во AP LAMBERT Academic Publishing , 2018.-180с.

9. Наследов, А.Д., Математические методы психологического исследования.

Анализ и интерпретация данных/ А.Д. Наследов,СПб.: Речь,2004.-392с.

10. Стюарт – Гамильтон, Я., Что такое психология /Я. Стюарт-Гамильтон, СПб.: Питер. 2002.-304с.

11. Sternberg R.J. Successful Intelligence. N.Y.: Simon & Schuster, 1996.-20c

12. Wilkinson D. The Ambiguity Advantage: What great leaders are great at. L.: Palgrave MacMillan, 2006.

ГУРДЖИЕВСКИЕ ПРАКТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ
GURDJIEFF'S PRACTICES IN MODERN PSYCHOLOGY

Евтихов М.М.

Аннотация: Учение Георгия Ивановича Гурджиева «Четвёртый путь», как часть трансперсонального проекта. Попытка систематизировать три основных направления в практической работе над собой, используемых Г.И. Гурджиевым и провести параллели с современными направлениями трансперсональной психологии.

Abstract: Teachings of George Ivanovich Gurdjieff "The Fourth Way", as part of a transpersonal project. An attempt to systematize the three main directions

in practical work on oneself, used by G.I. Gurdjieff and draw parallels with modern trends in transpersonal psychology.

Ключевые слова: Г.И. Гурджиев, П.Д. Успенский, Четвёртый путь, саморазвитие, самовспоминание, самонаблюдение.

Keywords: G.I. Gurdjieff, P.D. Uspensky, Fourth way, self-development, recollection, introspection.

Введение

Георгий Иванович Гурджиев, один из величайших мистиков, философов, духовных Учителей и эзотерических психологов XX века, таких как Рудольф Штайнер или Шри Ауробиндо, дал эффективную и практичную систему гармоничного духовного развития – Четвёртый путь. Это целостный подход к рассмотрению человека, непростой ситуации в которой находятся люди, необходимости внутреннего поиска себя, проблем и трудностей, связанных с этим поиском и возможности духовного развития. Идеи Г.И. Гурджиева легли в основу многих направлений современной трансперсональной психологии.

К сожалению, психологические основы системы данной Г.И. Гурджиевым, как и практическая сторона его учения, не достаточно освещены в современной литературе. В большинстве своём группы последователей, применяющих идеи Г.И. Гурджиева по работе человека над собой, основное внимание уделяют так называемым Гурджиевским движениям – комплексу упражнений, состоящих из сложных рассинхронизированных движений, которые невозможно выполнить без соответствующего сосредоточения и расширенного внимания. Гораздо в меньшей степени уделяется внимание практикам созерцания, самовспоминания и самонаблюдения, как и теоретическим знаниям, психологической стороне учения. Совсем мало известно о работе с эмоциональным центром, о той психотерапии, которую применял Г.И.

Гурджиев и о развитии эмоционального интеллекта, работе с визуализацией в холотропных состояниях сознания.

Цель статьи: показать общие стороны в учении Г.И. Гурджиева и других основоположников различных направлений трансперсональной психологии. Вызвать интерес к Гурджиевскому подходу в самоисследовании и саморазвитии. Систематизировать практики данные Г.И. Гурджиевым

Исследовательские задачи: показать целостный, системный подход в применении развивающих методов, используемых Г.И. Гурджиевым.

Методология и методы исследования: анализ, классификация, структурирование

Три основных типа человеческой психики и четвёртый, развиваемый сознательной работой над собой.

Что это означает - Четвёртый путь? Почему четвёртый и какие есть другие пути?

Г.И. Гурджиев отмечал, что человек состоит из трёх основных психических центров, трёх мозгов, трёх сознаний. То есть в каждом из нас живут как минимум три отдельных способа мышления [Успенский, 1996, с. 65, Муравьёв 1999, том 1, с. 32-33, с. 44-47, Арлашин 2021].

Эти три центра: двигательный, эмоциональный и интеллектуальный, представлены в нашем сознании как ощущения, чувства и мысль. Каждый из трёх центров мыслит на своём языке, в своей системе символов.

Двигательный центр (ДЦ) мыслит мускульными, кинестетическими образами, т.е. эти образы связаны с представлением о себе как о теле ощущаемом: положение тела, ощущение пространства, равновесие, движение, мимика, жесты, позы. Телесные образы связаны с мускулами, и управляют передачей сигналов для сокращения мышц - мы сначала представляем необходимое движение, а потом уже тело его выполняет.

Эмоциональный центр (ЭЦ) в Четвёртом пути понимается несколько шире, чем просто эмоции, это внутреннее видение, он мыслит формой, визуальными образами и чувственно переживает воспринимаемую нами окружающую реальность. ЭЦ имеет тонкую и сложную многоуровневую организацию, внутреннее видение имеет разные уровни, каждый из которых мыслит в своей системе образов, а также ЭЦ связывает все остальные центры и соотносит их, переводя языки.

Интеллектуальный центр (ИЦ) мыслит слуховыми образами, это логика, жажда познания, внутреннее проговаривание, абстрактные понятия, выраженные в словах.

У каждого человека есть все три центра, но какой-то один преобладает над остальными и в нём находится центр тяжести личности. Таким образом всех людей можно условно разделить на три типа: двигательный, эмоциональный и интеллектуальный. Для удобства Г.И. Гурджиев называет их: человек №1, человек №2 и человек №3 [Успенский, 1996, с. 85-92, Муравьёв 1999, том 1, с. 47, Арлашин 2021].

С точки зрения уровня бытия, между людьми всех трёх типов нет никакой разницы, все они находятся на одном уровне.

Так как три типа людей мыслят отлично друг от друга и воспринимают мир по-разному – вполне логично, что всё в человеческом обществе может быть разделено на три категории, в соответствии с этими тремя основными типами психики людей.

Таким образом, мы можем говорить о науке номер один, два и три, равно как и о религии, психологии, и.т.д., о чём угодно [Успенский 1996, с. 87]. Например, в религии люди №1 будут следовать внешним правилам, обрядам и традициям, просто подражая друг другу, люди №2 понимают религию иначе, для них главными являются переживания и эмоции, любовь к Богу и людям, а для человека №3 важны философские знания, гностические учения, цифры, графики, диаграммы, логические построения и доказательства.

Точно также это деление существует и во всех других областях человеческой жизни. Именно поэтому Гурджиев и говорил о трёх основных духовных путях.

Конечно, есть смешанные типы психики, но в рамках данной статьи мы их рассматривать не будем.

В Четвёртом пути ставка делается на гармоничное развитие всех трёх центров, *«Гурджиев считал, что человек должен работать над своим телом, эмоциями и умом одновременно»* [Козлов, Майков, 2007, том 2, с. 43], но это ещё не всё.

Далее, мы должны рассмотреть сами центры, так как они в свою очередь, условно делятся на части и состоят каждый из трёх частей: автоматической, эмоциональной и интеллектуальной [Успенский, 1996, с. 129, Муравьёв 1999, том 1, с. 47, Арлашин 2021]. (Рис.1)

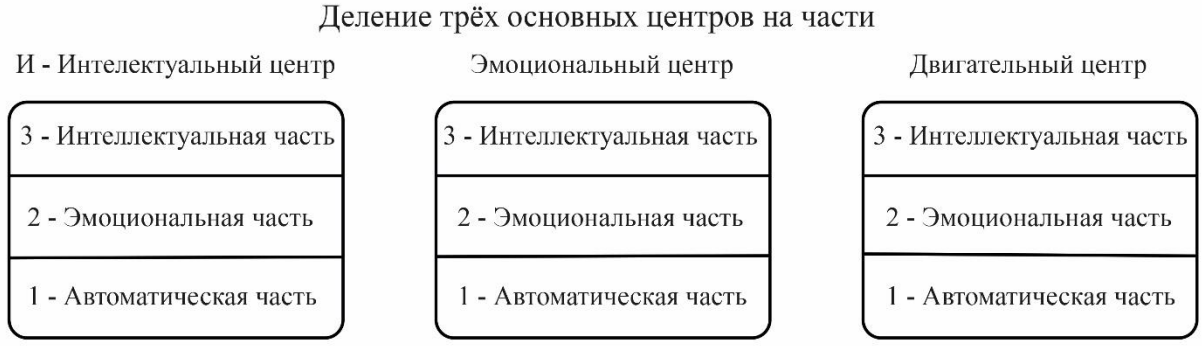


Рисунок 1- Деление трёх основных центров на части.

Для удобства, части центров мы обозначим цифрами: 1 - автоматические, 2 -эмоциональные и 3 - интеллектуальные.

В автоматических частях центров хранятся привычки, это память разных центров, всё чему нас научили:

Д-1 автоматическая часть двигательного центра - программы двигательного центра, ходьба, движения.

Э-1 автоматическая часть эмоционального центра - автоматические примитивные эмоции, нравится – не нравится, там же находятся записи страхов, психотравм, блоков отрицательных эмоций.

И-1 автоматическая часть интеллектуального центра - мышление штампами и жизнь по понятиям, хорошо – плохо, правильно – не правильно.

В автоматических частях центров отсутствует внимание, человек ничем не управляет и даже не осознаёт свои привычки (мы не замечаем слова-паразиты, эмоциональные реакции, привычные движения), это просто механизм, с которым всё происходит случайно, Гурджиев называл это машиной, реагирующей на внешние раздражители автоматически, так как её запрограммировали.

Эмоциональные части психических центров человека проявляют себя иначе, в них уже есть внимание, но оно притягивается и удерживается внешними раздражителями, до тех пор, пока не иссякнет интерес, а затем переключается на что-нибудь другое.

Д-2 - В эмоциональной части двигательного центра находится любовь к движению, удобно или нет положение тела, эмоциональные проявления тела: поза, мимика, жесты, подражание другим людям.

Э-2 - Эмоциональная часть эмоционального центра – любовь к Богу и к людям, эмоциональное приятие и неприятие.

Но в эмоциональном центре не только эмоции, это очень тонкий инструмент, он связывает нас с другими людьми, мы не привыкли обращать на это внимание, хотя многие замечают, что часто мы чувствуем других на расстоянии, а бывает даже предчувствие событий, иногда такие предчувствия проявляются во снах. Это чувственно-образное восприятие мира, возможно на уровне каких-то полей и излучений, при чём как с открытыми глазами, в отношении внешнего мира, так и с закрытыми, в отношении мира внутреннего, являющегося отпечатком внешнего, это наше воображение, сновидческое сознание, визуализация.

Пожалуй, надо ещё упомянуть, что в эмоциональной части эмоционального центра есть естественные эмоции и искусственные, особенно это касается её отрицательной части, которой в четвёртом пути уделяется отдельное внимание: мы можем чувствовать дисгармонию в

произведении искусства и это нормально, но можем бесконечно раздражаться по поводу погоды, потому что так нас научили заполнять внутреннюю пустоту.

И-2 - Эмоциональная часть интеллектуального центра – это любовь к знаниям, любознательность, удовольствие от прочитанной книги или решённой математической задачи.

Интеллектуальные части центров – они управляются вниманием самого человека, это полный контроль над низшими частями и сосредоточение. Если человек не удерживает внимание своей волей ежемгновенно и отвлекается, то в этот момент интеллектуальная часть центра не работает.

Д-3 - Интеллектуальная часть двигательного центра – освоение сложных движений, комбинаторное мышление (по принципу copy-past), решение тактических задач, механические задачи (подойдёт–не подойдёт), механическая работа, нетворческие изделия, механические письмо, чтение, речь.

Э-3 - Интеллектуальная часть эмоционального центра – совесть, художественное творчество, поэзия, юмор, тонкое эмоциональное дифференцирование, различение лжи.

И-3 - Интеллектуальная часть интеллектуального центра – стратегия, новаторские изобретения, открытия.

Кроме трёх основных центров Г.И. Гурджиев выделял и другие центры в организме человека, это ещё два центра нижнего этажа: **инстинктивный** – отвечающий за всю работу внутренних органов и систем организма, таких как терморегуляция, пищеварение и выделение отходов, и.т.д., вся внутренняя биохимия, а также **сексуальный** центр – отвечающий за размножение [Успенский, 1996, Муравьёв 1999, том 1, Арлашин 2021]. (Рис.2)

И **два высших центра** [Успенский, 1996, Муравьёв 1999, том 1, Арлашин 2021], не участвующих в жизни обычного человека: **высший**

эмоциональный (ВЭЦ) – Аджна чакра в терминологии йогов, космическое сознание и **высший интеллектуальный центр (ВИЦ)** или Сахасрара чакра, Супраментальное сознание по Шри Ауробиндо. (Рис.2)

ВИЦ, ВЭЦ, Инс., С, а также деление И, Э, Д и Инс. на положительные и отрицательные части, выделенные на рисунке 2 серым цветом – к рассматриваемой тематике отношения не имеют и более подробно в данной статье рассматриваться не будут.

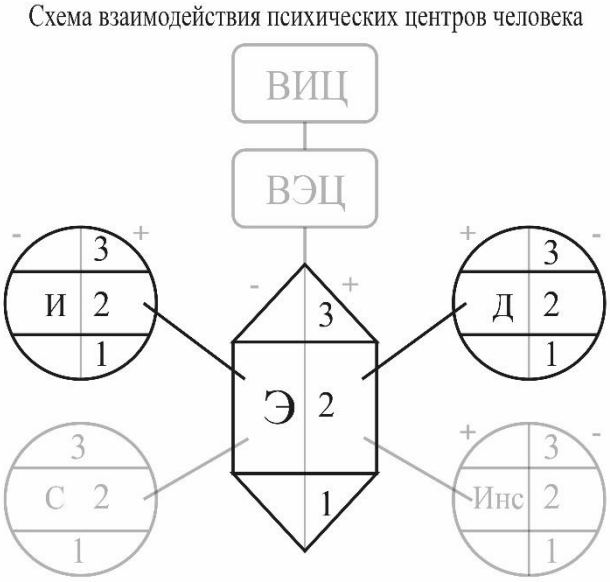


Рисунок 2 – Схема взаимодействия психических центров: ВИЦ – Высший интеллектуальный, ВЭЦ – Высший эмоциональный, И – Интеллектуальный, Э – Эмоциональный, Д – Двигательный, Инс. – Инстинктивный, С – Сексуальный, + положительные части центров, - отрицательные части центров.

Г.И. Гурджиев отмечал, что мотивация человека на первых трёх путях, находится в эмоциональных частях трёх центров [Успенский, 1996, Муравьёв 1999, том 1, Арлашин ,2021]. (рис. 3)

Путь человека №1 через эмоциональную часть двигательного центра Д-2 (Рис.3) – подражание Мастеру, Учителю. Например, монахи Шаолинь делают так, как показывает наставник и подчиняются железной дисциплине, воспитывают год за годом волю, проходя ради этого через невероятные

страдания. Также это традиции, обряды, ритуалы, всё, что связано с практической деятельностью и действием.

Путь человека №2 через эмоциональную часть эмоционального центра Э-2 (Рис.3) – религиозные чувства, любовь.

Путь человека №3 через эмоциональную часть интеллектуального центра И-2 (Рис.3) – любознательность, философские системы, психология, космогония.

Эмоциональные части не имеют связи с высшими центрами (Рис.3) и поэтому необходимо живое присутствие реализованного человека, с уже развитым сознанием Э-3 ВЭЦ – учителя, гуру, старца, у которого такая связь уже есть.

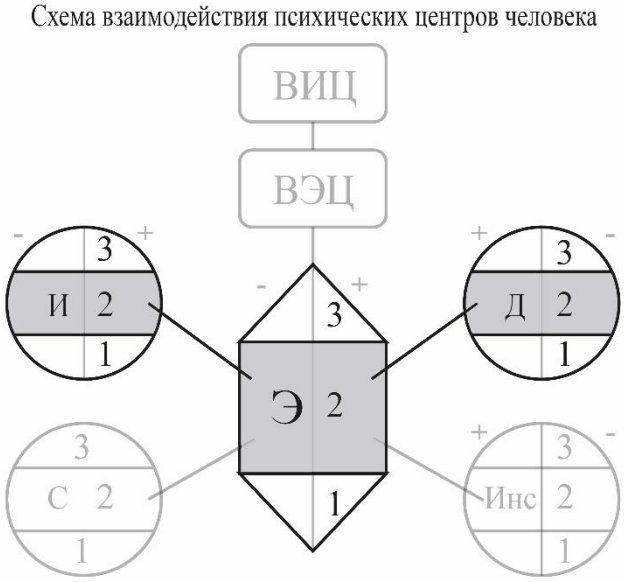


Рисунок 3 – Схема взаимодействия психических центров человека.

Эмоциональные части.

Человеком №4 в Четвёртом пути считается человек, для которого смысл жизни состоит в развитии осознанности, и при любых обстоятельствах он всегда выбирает саморазвитие, отказываясь от того, что мешает этому развитию. Человек №4 является переходной стадией от №№1, 2, 3 к человеку №5. Описание человека №5 выходит за рамки данной работы, ограничимся лишь тем, что это человек полностью открывший ВЭЦ, сознание которого полностью не зависит от физического тела, у которого ВЭЦ управляет всеми

нижними центрами и соединяет их в одно цельное сознание, в духовных традициях такой человек называется «дважды рождённый».

Путь человека №4 лежит через интеллектуальную часть эмоционального центра Э3 (Рис.4).

Так же, поскольку для духовной практики в четвёртом пути нет необходимости уходить в ашрам или монастырь, а наоборот необходимо оставаться в миру, будучи при этом в состоянии «не от мира сего», то это ещё и гармоничное развитие всех трёх центров, путь творческого раскрытия индивидуальности.

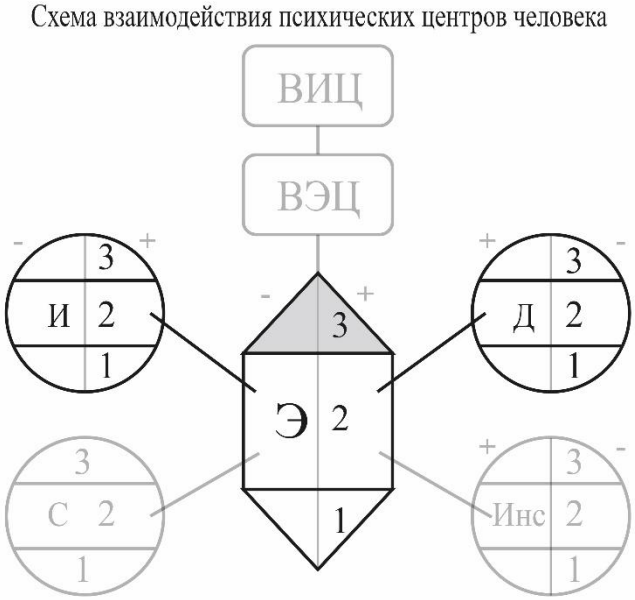


Рисунок 4 – Схема взаимодействия психических центров человека. Э-3 соединяет низшие центры с высшими и её развитие является ключевым в системе Г.И. Гурджиева

Интеллектуальная часть эмоционального центра объединяет интеллектуальные части других центров Д-3 и И-3, и служит мостом между всеми низшими центрами и высшими центрами. (Рис. 5)

Таким образом мы видим особую роль Э-3, в духовном развитии человека. Если отойти от сухих схем и попытаться выразить это состояние, то лучше всего его описывает Президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии Владимир Майков, в своей лекци «Творчество как духовная и эволюционная практика», где он подчеркивает особую

важность раскрытия творческого сознания в духовной эволюции человека и импровизации как сути творчества. Также, как нельзя лучше В.В. Майков раскрывает эту тему своём фильме «Инструменты эволюции», где как истинный мастер слова он описывает катализаторы и практики духовного развития:

- *Правда, честность в отношении с собой.*
- *Устойчивое принятие себя, любви к себе оказывается достаточно чтобы превратить все тормозящие тенденции, работающие в человеческом измерении в движение эволюции, в развитие.*
- *Живое лёгкое танцующее, импровизационное восприятие себя, свободное от фиксаций, схем, моделей, гибкое, открытое всегда и везде.*
- *Различение всё большего числа оттенков всего, расширение диапазона восприятия и различающих шкал внутри себя и во внешнем мире.*
- *Глубокий контакт с собой, объединение с миром, экстаз.*
- *Выход за пределы ума.*

[Цитаты из фильма В.Майкова «Инструменты эволюции»]

Учение о центрах Г.И. Гурджиева доказывает это как нельзя лучше, поскольку именно развитие Э-3 интеллектуальной части эмоционального центра, отвечающей за творчество и осознанность, связывает нижние центры человека с высшими. (рис.4)

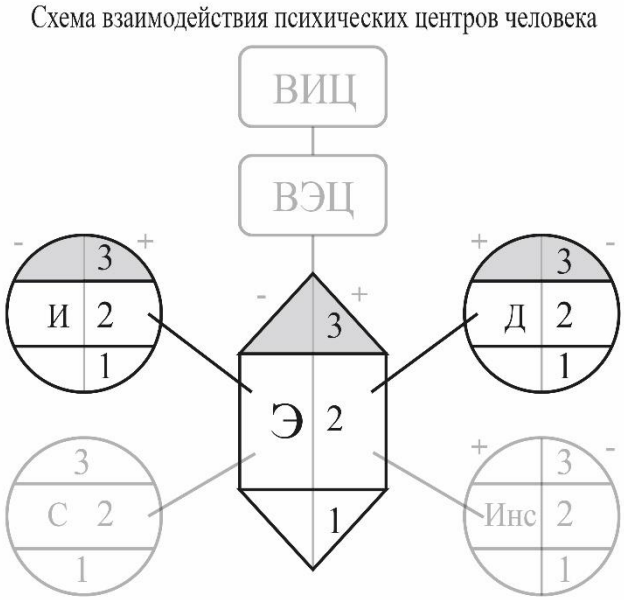


Рисунок 5 – Схема взаимодействия психических центров человека. Э-3 объединяет И-3 и Д-3

Г.И. Гурджиев настаивал, что человеком №4 не рождаются, человек №4 – это продукт особым образом организованной сознательной работы над собой.

В соответствии с вышесказанным – центральное место в системе Г.И. Гурджиева занимает развитие Э-3 - интеллектуальной части эмоционального центра, далее - развитие интеллектуальных частей интеллектуального и двигательного центров, гармоничное развитие, а также очищение эмоционального центра от блоков отрицательных эмоций, отождествлений, страхов и привязанностей.

Развивающие методики.

Гурджиев обращал внимание на то, что одностороннее развитие невозможно и рано или поздно приводит в тупик, эмоциональный и интеллектуальный центры должны развиваться вместе, знание и бытие должны идти параллельно. Одни практики развивают каждый центр по отдельности, а другие соотносят их между собой, заставляя работать вместе, как одно целое.

Телесный ум.

Для развития Д-3, интеллектуальной части двигательного центра – Гурджиев изобретал сложные движения, требующие полного сосредоточения и расширенного внимания (Рис.6), они использовались как вспомогательная техника, соединяющая через движения тела Знание и Бытие, гармонизирующая работу полушарий головного мозга, но почему-то воспринятая большинством последователей как основная.

Во многих упражнениях, кроме того, что каждый человек должен следить за движем собственных частей тела, вдобавок нарушается синхронность между танцующими, и они должны следить ещё и за движениями всей группы.

В этих священных танцах Г.И. Гурджиев пытался дать ощутить ученикам механичность жизни, где как в механизме часов каждый человек и каждая часть человеческого тела, являются шестерёнками вращающимися с разной тактовой частотой, каждая по отдельности, но все вместе взаимосвязанно, по каким-то неведомым законам, ускользающим от нашей о них осведомлённости, в силу того, что они просто выходят за рамки нашего восприятия.

Рисунок 6 – Гурджиевские движения.

Кроме этого, Гурджиев в групповых движениях под музыку, как, кстати сказать, и в самой музыке, написанной им, зашифровывал знания

объективных законов, которыми он владел, и которые так старался довести до осознания каждого ученика.

Интеллект.

Интеллект сам по себе, можно развивать множеством способов, например: логика, математика, шахматы, ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), и.т.д., но для работы над собой, для пробуждения в духе, требуется интеллект, сформированный в соответствии с определёнными реалиями, нужно соотнесение со специальной системой понятий и терминов, отражающих знания о законах и принципах внутреннего духовного развития и всего, что с ним связано.

И-З – для развития интеллектуальной части интеллектуального центра в учении Г.И. Гурджиева используется специальная, целостная система знаний об объективных законах управляющих любыми системами и процессами в мире, которую можно назвать системологией. Это гностическое учение, включающее в себя психологию и космологию возможной эволюции человека.

Знаний, необходимых для того, чтобы понять как устроено всё по словам самого Гурджиева немного, но чтобы понять эти знания – нужно много времени и сил, так как эти сложные интеллектуальные, но в тоже время абсолютно практические задачи и упражнения требуют не только полного внимания и сосредоточения, но ещё и реального применения в жизни этих идей, поскольку именно для изменения качества жизни человека и предназначена система саморазвития, чтобы помочь людям ищущим духовного развития стать индивидуальностью, раскрыть себя как творческая, самоактуализированная личность, развить сознание, достичь внутренней свободы, воли, перестать быть автоматом.

Применяя на практике Гурджиевские идеи, мы очень быстро убеждаемся в их ценности и практической значимости, система медленно, но верно, по мере овладения знаниями и навыками начинает упрощать жизнь, освобождая от лишнего и наносного, дисциплинировать и организовывать

время, расставлять всё по местам в жизни и в голове, проясняя ум, классифицируя и расставляя всё по полочкам, соотнося до этого разрозненные знания и понятия, переполняющие голову.

Эмоциональный ум

Развитие Э-3 – интеллектуальной части эмоционального центра происходит разными способами, которые условно можно разделить на две категории:

1. Работа с Э-3 непосредственно в состоянии погружения в пространство эмоционального центра, когда мы работаем с закрытыми глазами в визуализации, или же в сновидении. Другие центры при этом пассивны. Двигательный центр расслаблен, интеллектуальный так же пассивен, но всё-таки минимально присутствует, так чтобы мы не вышли из состояния визуализации, но в тоже время и не провалились в сон и выполняли практику идя по схеме, а также чтобы происходило соотнесение правого и левого полушария, знакомя словесное сознание с образным, обучая свои центры понимать друг друга.
2. Работа в обычном повседневном состоянии сознания, с открытыми глазами, сидя неподвижно в пассивном созерцании или на ходу, практикуя осознанное восприятие в активной жизни и пребывание в состоянии непрерывного Я-Есть присутствия.

Выводы.

Описанные практики приводят человека к третьему состоянию сознания, которое не является ни сном, ни бодрствованием – пробуждению или выходу на сущностный уровень.

Примеры описания этого состояния мы можем увидеть и в различных направлениях современной психологии и психотерапии, особенно в трансперсональной психологии. Например, в интегральной психологии К. Уилбера, процесс ориентированном подходе А. Миндела, НЛП-3, генеративном коучинге и.т.д.

Эта тема требует внимательного подхода и дальнейшего изучения.

Библиографический список.

1. Арлашин А.Р. Четвёртый путь вверх. Электронный ресурс: URL: https://4way.info/read/4_put_vverh/
2. Гурджиев Г.И. Жизнь реальна только тогда, когда «Я есть». / - СпБ.: Невский курьер, 1996.
3. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональный проект: Психология, антропология, духовные традиции Том II. Российский трансперсональный прект. / Изд-во Трансперсонального института 2007.
4. Муравьёв Борис. Гнозис. Опыт комментария к эзотерическому учению восточной церкви. В 3-х томах. / - Киев: София, 1999.
5. Успенский П.Д. В поисках чудесного. / перевод Н.В. фон Бока. – СпБ.: Издательство Чернышева, 1996.

К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОСТИ МАТЕРИНСТВА ЭПОХИ МЕТАМОДЕРНА

Калашникова Ю.К.

Аннотация: В данной статье рассматриваются личностные качества человека эпохи метамодерна и их проявление в личности женщины-матери. Рассматриваются различные запросы, с которыми женщины приходят на психологическую консультацию. Уделяется внимание адаптивности и перспективной работе с этим качеством, как с являющимся важным, в структуре личности женщины-матери для процесса самореализации.

Abstract: This article examines some personal qualities of a person of the metamodern era and their presence in woman-mother’s personality. Various issues with which women come to psychological counseling are considered. Attention is

paid to adaptability and perspective work with this capacity, as with being important in woman-mother's personality structure for self-fulfillment process.
Ключевые слова: Эпоха метомодерна, самоактуализация, женщины-матери, адаптивность.
Keywords: Metomodern era, self-actualization, women-mothers, adaptability.

В своей психологической практике, я часто встречаюсь с матерями, которые приходят с запросом изменить отношения с детьми, с мужем, найти себя, найти любимое дело, вернуть «вкус» жизни. Мне кажется, что можно говорить о том, что такого рода запросы (на улучшение отношений, качества жизни и поиски себя и своего предназначения) очень хорошо характеризуют эпоху, в которой мы сейчас живем. Павел Пискарев называет эту эпоху «Эпохой Метамодерна». Он говорит о том, что «на смену «индивидуальному нонконформизму позднего постмодерна приходит метамодерн как период самоактуализации личности, жизни в самостоятельно сконструированном мире, создания своих полюсов социального притяжения.» [3 С. 6]. По словам автора , эта эпоха «требует от индивида способности к самоактуализации - выстраиванию собственной личности и мира» в условиях растущей фрагментарности культуры, плюрализации ценностей, исчезновения детерминирующего центра и отсутствия любых смысловых ориентиров». Жизнь человека в эпоху метамодерна – своего рода предмет искусства, результат творческого процесса самоактуализации. [3, С7].

В ходе исследования женщин – матерей К. Н. Сорокина [6, С.591], говорит о том, что реализация потребности в самоактуализации дает матерям ощущение внутренней опоры и целостности. Большинство опрошенных матерей говорили о нехватке «время для себя», «время на соединение с собой», «время на осознавание собственных потребностей». Автор говорит о том, что уединение и личное время - необходимое предварительное условие не только психогигиены, но и самоактуализации.

Говоря о человеке эпохи метамодерна П.М. Пискарев говорит о таком понятии как «позитивная свобода» и «отсутствие внутренних ограничений», понимая под этим человека, который уже «не обязан быть таким, как нужно», и может выстроить свой собственный ценностно-смысловой универсум и выработать собственные социальные нормы.[3, С.8]

В процессе работы с женщинам –матерями, одним из важнейших векторов работы становится работа с родовыми установками и убеждениями, работа с навязанными образами идеальной «мамы-жены-дочери». Разворачивая сценарий не своей жизни, а навязанный извне, женщина сталкивается с особенной трудностью выстроить свой собственный «ценностно-смысловой потенциал».

Еще одной важной особенностью человека метамодерна - это способность самостоятельно выстраивать свои идентичности. Человек метамодерна - тот, кем он сам себя считает. [3,С.10]. Также в институте Творчества, Павел Пискарев разработал модель «Мультиролевая личность».

Мультиролевая личность, это человек, который обогащён большим количеством ролей – мульти. Мультиролевая личность – это реализация бесконечного количества возможностей и предложений.[4]

Во время консультаций, матери часто говорят о том, что «застряли в материнстве», «чувствую себя «белкой в колесе»», часто оказываются в слиянии со своими, уже повзрослевшим ребенком, что сильно мешает осознанию своей идентичности или другой роли, не связанной с женскими функциями в доме (поддержание чистоты в доме, приготовление пищи, прогулки с детьми и т.д.) и материнством. Осознать и реализовать бесконечное количество возможностей и стать мультиролевой личностью оказывается для таких женщин крайне сложной задачей, а зачастую, даже не осознаваемой.

Человек эпохи метамодерна - это человек будущего. Рассмотрев выше особенности личности «человека счастливого» (homo beatus) П.М. Пискарев выделяет следующие личностные качества:

- Способность к самоактуализации
- Свобода от «внутренних ограничений»
- Способность самостоятельно выстраивать свои идентичности
-Способность быть мультиролевой личностью

В ходе работы с матерями, я увидела, что именно эти качества личности зачастую оказываются в дефиците. В связи с этим хотелось бы выделить здесь еще такое важное качество человека будущего, как адаптивность. И рассмотреть его в своей статье не с биологической, а с психологической точки зрения.

Современные подходы к изучению адаптации рассматривают данное понятие не как результат достижения гомеостатического равновесия, а как процесс, при котором происходит самоактуализация и самореализация личности к заданной социальной среде (Н.С. Хрусталева, А.А. Алдашева, Е.Л. Андреева) [2, С16]

Л.М. Колпакова в своей работе «Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности» рассматривает психологическую адаптивность, как свойство, структура которого влияет на функционирование личности, определяет варианты преодоления ее трудностей.

Возможность пересилить себя, справиться с чем-то, преодолеть трудности объективного характера со временем приобретает статус качества, затем называемого чувством компетентности, самоэффективности. Приобретение новых навыков улучшает Я-концепцию. Усиливает ощущение внутренней свободы. Такой подход к адаптивности и преодолению может выступить необходимым условием для понимания механизмов личностного потенциала, способности личности быть субъектом своего развития (самореализации). [1]

Карл Роджерс рассматривает адаптивность как некую тенденцию личности к перестройке себя, своего отношения к жизни в целом и подвижность в отношении нового опыта.

Посохова С.Т. в своей работе « Психология адаптирующейся личности: субъектный подход» пишет: «Психологическое содержание адаптирующейся

личности определяется: осознанием изменяющейся окружающей среды; рефлексией себя в новой картине среды; саморегуляцией адаптационного потенциала, необходимого для преобразования взаимодействия с окружающей средой и собой; трансформацией способов взаимодействия с окружающей средой; выраженной эгоориентацией как возможным следствием усиления потребности в самораскрытии; изменением образа Я как элемента Я-концепции.» [5]

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что в основе таких качеств матери, как самореализация, чувства «внутренней свободы», умение трансформировать способы взаимодействия с окружающей средой лежит адаптивность.

Сорокина Е.Н. также в своей работе «Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени» [6,С591] говорит о важности развития адаптивности женщины-матери: Именно адаптивность (которая, в свою очередь, должна опираться на внутреннюю целостность личности) - залог успешной многозадачности, адекватного совмещения ролей в ролевом репертуаре женщины-матери, управления временем и пространством, а также дистанцией с другими людьми.

Таким образом, говоря о перспективах работы с матерями, важно исследовать тему «Адаптивности материнства» более тщательно, так как это качество является также одним из важнейших черт человека эпохи метамодерна, и является необходимым условием для самореализации женщины-матери.

Список литературы:

1) Л.М. Колпакова Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности// IXI Царскосельские чтения: Материалы международной научной конференции. Под общей редакцией В. Н. Скворцова; Л. М. Кобрина (отв. ред.). 2015 5
2) О.А. Лодде Психологическая структура адаптивности как интегрального свойства личности: 19.00.01– Общая психология,

психология личности, история психологии Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук 4

3) П.М. Пискарев Метамодерн - эпоха человека счастливого, homo beatus: https://www.piskarev.ru 1
4) П.М. Пискарев Мультиролевая личность: https://www.piskarev.ru
5) Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: Специальность 19.00.01 «Общая психология»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук.
6) Е.Н. Сорокина Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени: Специальность 19.00.01 «Общая психология»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук

Аннотация

Цель исследования - сформулировать доступное для понимания начинающего исследователя-практика описание процесса разотождествления. В статье рассмотрены варианты описаний идеи «я» и методов разотождествления разных авторов. Показано, что зачастую начинающему исследователю-практику труднодоступны для понимания приведенные описания, в то время, как для продвинутого практика являются очевидными. Научная новизна заключается в формировании подхода, доступного для логического осмысления начинающему исследователю. Разработанное автором описание процесса разотождествления было применено для группы людей разных профессий и возрастов, в результате чего, сформулированный метод дал превосходные результаты для участников группы в полугодовой перспективе.

ГРУППОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РАЗВИТИИ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Киселева А.А.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме развития продуктивных копинг-стратегий с помощью группового психологического консультирования. В статье автор описывает содержание программы группового психологического консультирования, которое включает в себя пять основных этапов: «Знакомство», «Выявление проблем», «Информирование», «Оценка-Совладание-Результат», «Подведение итогов». Следующим этапом работы автор предполагает апробацию предложенной программы группового психологического консультирования.

Ключевые слова: копинг-стратегии, групповое психологическое консультирование.

A. A. Kiseleva

GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE DEVELOPMENT OF PRODUCTIVE COPING STRATEGIES

Abstract. This article is devoted to the problem of the development of productive coping strategies with the help of group psychological counseling. In the article, the author describes the content of the group psychological counseling program, which includes five main stages: «Acquaintance», «Identification of problems», «Informing», «Assessment-Coping-Result», «Summing up». The next stage of the work, the author assumes the approbation of the proposed program of group psychological counseling.

Keywords: coping strategies, group psychological counseling.

Применение метода группового психологического консультирования в развитии продуктивных копинг-стратегий личности позволяет эффективно разрешить трудности в адаптации и разрешению стрессовых событий. На наш взгляд точное определение этапов реализации группового психологического консультирования в развитии продуктивных копинг-стратегий позволит более эффективно достичь целей консультирования. В этой связи нами разработана схема группового консультирования, которое включает в себя пять основных этапов: «Знакомство», «Выявление проблем», «Информирование», «Оценка-Совладание-Результат», «Подведение итогов».

Первый этап группового психологического консультирования обозначен как «Знакомство» и преследует цель провести знакомство участников группы друг с другом, установить доверительный контакт, рассказать участникам что представляет собой метод группового психологического консультирования и какие цели он преследует. Далее на данном этапе подразумевается выработка правил работы в группе с целью обеспечения психологической безопасности ее участников. Также участникам предполагается предложить свои правила, которых они предпочли придерживаться в группе. На данном этапе, обращается внимание клиентов на то, какими психологическими ресурсами они владеют и какими ресурсами, по их мнению, они могут воспользоваться для эффективной работы в групповом консультировании. В качестве итогов по данному этапу фиксируется внимание на характер активности участников, их самопрезентацию в группе.

Второй этап «Выявление проблем» направлен на изучение стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются участники группы. В целом, на этапе «Выявление проблем» участниками группового консультирования принимаются способы по работе с проблемной ситуацией и ее анализа с помощью схемы Д. Гринбергер, К. Падески, раскладывая ее на пять аспектов существования: мысли (убеждения, представления, образы, воспоминания); настроение; поведение; физические реакции и окружающая обстановка (в

прошлом и настоящем) [Гринбергер, Падески, 2008]. Данный этап также включает в себя обсуждение копинг-ресурсов, которые могут помочь в решении заявленной проблемной ситуации и которыми можно овладеть в процессе группового консультирования.

Третий этап «Информирование» преследует цель ознакомить клиентов с концепцией копинг-стратегий и методами самопомощи в ситуации стресса. В группе проводится обсуждение превалирующих копинг-стратегий участников, первопричин малоэффективности стиля взаимодействия через анализ истории жизни клиентов, освоение стратегии ответственности, создание готовности к изменениям, осознание вторичных выгод непродуктивных копинг-стратегий и преодоление сопротивления. На наш взгляд, данный этап может способствовать актуализации у клиентов их непродуктивных стратегий совладающего поведения. Предполагается, что в процессе этапа «Информирование» участники группы ознакомятся с методами оценки собственного эмоционального состояния и методами самопомощи в ситуации стресса.

Четвертыми основным этапом в развитии продуктивных стратегий и проработке психологических запросов послужила «закольцованная» схема: «Оценка (описание ситуации/оценка ресурсов) - Совладание (мысли, чувства, действия) - Результат. В данный этап вошел синтез транзакционной модели Р. Лазаруса, С. Фолкман [Lazarus, Folkman, 1984], когнитивной модели и модели Б. Кастильо [Castillo, 2008]. Согласно приведенной схеме, каждый этап консультирования разбивается на подэтапы, которые также имеют вид закольцованной схемы «Оценка-Совладание-Результат».

Мы предполагаем, что вышеприведенная базовая схема копинг-процесса, отраженная в транзакционной модели Р.Лазаруса и С. Фолкман, может послужить основой для осуществления группового консультирования. Основной механизм, который будет способствовать развитию продуктивных копинг-стратегий является когнитивная оценка. Под когнитивной оценкой

мы понимаем мысль, которой придерживается индивид, сталкиваясь со стрессовой ситуацией.

Таким образом, в подэтапе «Оценка» подразумевается оценивание двух процессов: первичная оценка стрессовой ситуации и вторичная оценка собственных психологических ресурсов по совладанию со стрессовой ситуацией. Соответственно, оценка стрессового события для клиента производится с помощью вопроса «Что значит для меня данная ситуация?» (Оценка). Далее оценка ситуации раскладывается на составляющие (Совладание): основная мысль, которую придерживается человек, находясь в стрессовой ситуации (Какова моя основная мысль, которую я думаю, находясь в данной ситуации?»); основное чувство, которое чувствует человек, исходя из основной мысли (Когда я думаю данную мысль – какие чувства это во мне вызывает?»); действия, которые предпринимает человек, исходя из мысли и чувства (Какие действия я предпринимаю или не предпринимаю исходя из своих мыслей и чувств?»); оценивается результат (Результат), к которому приходит человек (Какой результат я имею в итоге?»).

Когнитивная модель Дж. Бек [Бек, 2006] и модель, предложенная Б. Кастильо [Castillo, 2008], а именно пункты «Мысль», «Чувство», «Действие», по нашему мнению, могут быть включены в стадию «Совладание». Этап «Совладание» включает в себя разработку альтеранитивной модели, состоящей из мыслей, чувств, действий. Для работы над корректировкой мысли – группа выдвигает предположения-мысли, которые предпочтительно думать клиенту о выдвинутой ситуации, ту мысль, которую будет более позитивно оценивать случившуюся ситуацию. После выбора определенной мысли, терапевтом оценивается чувство, вызванное новой мыслью у клиента. Отталкиваясь от новой сформулированной мысли и чувства, при помощи группы предполагаются действия, который может предпринять клиент.

Этап «Результат» предполагает оценивание предполагаемых и реальных результатов, которые достигает клиент. Результат, который

оценивается клиентом негативно снова проходит процедуру «Совладание» до позитивного результата. Этап «Результат» также подвергался анализу с помощью закольцованной схемы «Оценка-Совладание-Результат». Так, участникам группы предлагается оценить то, к каким выводам они приходят после работы над проблемной ситуацией. Выдвинуть основную мысль, которой они стали придерживаться после работой над стрессовой ситуацией. Какое чувство вызывает мысль, которой стал придерживаться клиент, оценивая стрессовую ситуацию иначе. Действия, которые клиент планирует осуществить исходя из мысли и чувства, которые он теперь придерживается после анализа выдвинутого психологического запроса.

Заключительный этап «Подведение итогов» преследует цель оценки уровня достижения цели консультирования и обобщение достигнутого результата. Консультант вместе с группой участников стремится предугадывать возникновение трудностей и рецидивов. Затем они вместе с группой развивают и репетируют стратегии, позволяющие справляться с ситуацией, с целью предотвращения отклонений и рецидивов и осуществления контроля над ними. Иногда клиентам нужно помочь определить, какие люди смогут поддержать их усилия по сохранению обретенных навыков. Консультант также предоставляет клиентам информацию о благоприятных возможностях для формирования навыков по работе со стрессовыми ситуациями.

На наш взгляд, применение данной программы группового психологического консультирования может способствовать развитию продуктивных копинг-стратегий у участников группы. Следующим этапом нашей работы станет апробация программы группового психологического консультирования.

Библиографический список

1. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с. – ISBN: 978-5-469-00089-1.
2. Бек, Д.С. Когнитивная терапия: полное руководство / Д.С. Бек. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. - 400 с. – ISBN: 5-8459-1053-6.
3. Castillo B. Self-Coaching / B.Castillo. – Futures Unlimited Coaching, 2008. –160 p.
4. Lasarus R. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // New York: Springer, 1984.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Козлов В.В.

Аннотация

Статья посвящена роли страдания в духовном развитии личности. Особое внимание уделено трансперсональным аспектам страдания.

Ключевые слова

Страдание, духовность, трансформация, личность, кризис

Annotation

The article is devoted to the role of suffering in the spiritual development of the individual. Particular attention is paid to the transpersonal aspects of suffering.

Keywords

Suffering, spirituality, transformation, personality, crisis

В современном общественном сознании существует отношение к страданию как полностью негативному феномену существования.

Сорокалетний опыт работы в психологии показывает, что следует пересмотреть односторонний взгляд на теоретическое и методологическое рассмотрение роли страдания в жизни человека в психодуховном развитии личности, преодолеть стереотип стадного концессусного сознания к данному важному феномену человеческого существования.

Страдание на наш взгляд несет в себе потенциальную функцию очищения и запуска реальной трансформации психодуховной сущности человека через осознание реальной экзистенциальной основы его существования и через слом прежней структуры личности. Страдание всегда присутствует в процессе психодуховной трансформации личности, ярко проявляясь в психодуховных кризисах.

Термин страдания мы рассматриваем как психическое состояние, возникающее в результате сверхсильных или разрушительных воздействий на базовые структуры личности, при угрозе её существованию или целостности. Страдание служит стимулом для разнообразных ответных реакций, направленных на устранение внешних или внутренних раздражителей, обусловивших возникновение этого ощущения.

Феномен страдания в процессе психодуховной трансформации личности может манифестироваться в двух формах:

1) как направленный, сознательно применяемый метод изменения состояния сознания (психотехнологический аспект);

2) как сопутствующее психодуховным кризисам психическое состояние (катализирующий аспект).

Определение причин и истоков психологического страдания человека является одной из древнейших проблем. Ответ искали в рамках религиозных и философских учений таких как: буддизм, христианство, экзистенциализм и др. Для нашей работы важно, прежде всего, выделить конкретные причины проявления страдания как состояние сознания обусловленного психодуховным кризисом.

Здесь, на наш взгляд, причиной является дисбаланс, разрушение, слом в духовном эго. Мы можем сказать, что страдание появляется там и тогда, когда происходит разрушение личностной структуры, которая представляет собой совокупность идентификаций личности, наполненных различным семантическим содержанием. Такое объяснение дает нам довольно стройную базовую методологическую основу объяснения причин и механизма проявления страдания в пространстве психодуховного кризиса и преобладания его в состоянии сознания и как состояния сознания.

Страдание в пространстве психодуховного кризиса может выполнять, на наш взгляд следующие функции:

1) **сигнальная** – характеризуется тем, что обращает внимание индивида на происходящие дисбалансирующие, разрушительные тенденции в структуре личности. Позволяет личности осознать, что «что-то не так», сужает сознание, направляет осознавание на реальную проблему;

2) **дисбалансирующая, разрушающая** – страдание сопровождает и катализирует разрушительные тенденции в личности;

3) **созидающая** – страдание требует для своего прекращения новой гармонии и баланса в структуре духовного Эго заставляет личность искать пути оптимального решения проблемы путем построения новой структуры личности;

4) **инициирующая, очищающая** – более глубокое осмысление этой функции находится в рамках различных духовных традиций, таких как христианство (более явно в православной ветви), шаманизм (шаманская болезнь) и в других религиозных традициях;

5) **расширение осознания** через погружение в онтологическое, экзистенциальное пространство существования. Страдание вызывает ИСС, в котором возможно глубокое постижение экзистенциональных основ жизни человека, проявляется высшая восприимчивость процесса бытия, что способствует глубокому переосмыслению всего образа жизни личности.

Все это позволяет рассматривать страдание не как лишь негативный аспект жизни человека, а видеть в нем и процесс физической и психической трансформации способ изменения сознания, силу и механизм самоисцеления. Но в то же время проявление позитивной роли страдания в пространстве психодуховного кризиса невозможно без достаточного уровня сформированности сознания индивида его высокой способности осознания психической реальности, интеграции опыта [1, 4].

Описанные экзистенциальные проблемы порождают новые помыслы, стремления и интересы нравственного, религиозного или духовного свойства, которые всегда ассоциировались в духовных традициях с пробуждением, просветлением, преображением человека. Их можно рассматривать как следствие кризиса в ходе развития, кризиса роста личности индивида, его интенции к пробуждению. Кроме того, кризисные проявления иногда сопровождаются феноменами, которые традиционно находятся за пределами предмета психологии и трактуются как трансперсональные, парапсихологические.

Кризис обозначает одновременно как ненадежную ситуацию, так и потенциальную возможность подняться к более высокому уровню бытия.

Признание двойственной природы кризиса – как опасности и возможности – является фундаментальным для определения стратегий профессионального взаимодействия с людьми, находящимися в кризисном состоянии.

В основе психодуховных кризисов, в том числе и феноменологии пробуждения, иногда лежат переживания, традиционно (в соответствии с концепциями западной психиатрии) относящиеся к разряду психопатологических. Однако, существует ряд важных отличий кризисного состояния от клинической психопатологии .

Во-первых, отсутствие объективно определяемой органической природы переживаемых состояний (инфекции, интоксикации, последствия черепно-мозговых травм, опухоли, нарушения гемодинамики и т.п.)

Во-вторых, осознание человеком, вовлеченным в кризис, внутренней природы переживаемых явлений, осознание границы между внутренним и внешним миром.

В целом содержание и характер переживаний, составляющих психодуховный кризис, определяются активацией в сознании различных уровней бессознательного (биографического, перинатального, интерперсонального, трансперсонального).

В трансперсональной психологии такие состояния понимаются как целительные для психосоматического и психологического здоровья человека; психотерапевтические стратегии направлены на катализацию и поддержание этих состояний до появления признаков трансформации личности.

Важная задача психологической работы с духовным кризисом – приведение к той ситуации, в которой разрешены основные проблемы Духовного Эго [1, 4, 7].

Литература

1. Козлов В.В Психология кризиса. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 - 528 с.
2. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с.
3. Козлов В.В. Психология любви. М., 2016 – 179 с.
4. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.
5. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с.
6. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 9786177759170.
7. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. М.: ГАЛА-издательство, 2009. 112 с.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Конева Е.В.

Аннотация: Пандемия COVID-19 порождает ряд факторов, способствующих возникновению информационного стресса. Статья посвящена влиянию стрессогенного характера пандемии на восприятие и оценку информационных материалов, касающихся проблемы вакцинации, в частности, на доверие потребителей к воспринимаемой информации, а также факторам, оказывающим влияние на степень доверия.

Abstract: The COVID - 19 pandemic generates a number of factors contributing to the emergence of information stress. The article is devoted to the impact of the stressful nature of the pandemic on the perception and assessment of information materials related to the vaccination problem, in particular, on consumer confidence in perceived information, as well as factors that influence the degree of trust.

Ключевые слова: информационные материалы, восприятие, информационный стресс, доверие.

Key words: information materials, perception, information stress, trust.

В современных условиях возрастает роль опосредованной коммуникации, причиной чего является не только широкое распространение электронных средств связи, но и стремительный переход многих коммуникативных процессов из очного режима в онлайн формат. Одним из выражений этого процесса является расширившееся потребление информационных материалов. В современных условиях возрастает роль информационного контента в изменении тех сторон мотивации потребителей, которые касаются, например, электорального поведения, а в

последние месяцы – «прививочных» или «антипрививочных» установок. Соответствующая психологическая тематика, казалось бы, не нова. Однако феноменология, связанная с отношением к прививкам как профилактической и антиэпидемической медицинской процедуре, приобрела в настоящее время новые черты. Во-первых, ранее то или иное отношение к прививкам формировалось у людей применительно к прививанию детей, что обусловливало формирование сложной коммуникативной и мотивационной структуры, включающей ребенка, родителя, врача-педиатра [Солондаев, Конева, Черная, 2016]. Вакцинирование от COVID-19 касается главным образом взрослых людей, тем самым становится неактуальным один из главных блоков аргументов «антипрививочников», включающий гипотетический вред физическому здоровью и психическому развитию ребенка, нанесенный вакцинацией. Во-вторых, решение о вакцинации от коронавируса необходимо принимать в условиях относительного дефицита времени, что делает полемику сторонников и противников вакцинации более острой и напряженной по сравнению с ситуациями более комфортного тайминга. В-третьих, в указанной полемике почти нет «зрителей» или сторонних наблюдателей. В той или иной степени «прививочная» тематика касается почти каждого человека независимо от того, интересовался ли он ею ранее.

Фактически одновременно с началом пандемии развернулись научные исследования психологических коррелят пандемии и вакцинальных установок в связи с ней [Костина, Сергеева, Кубекова, 2021; Крюкова, Екимчик, Опекина, 2020; Рассказова, Тхостов, 2021; Ni, Chen, de Brujin, 2021; Chou, Budenz, 2020]. В работе L. Ni, Y. Chen, O. de Brujin отмечено, что решения о приеме вакцины людьми основываются на их убеждениях и суждениях о безопасности вакцин, тяжести заболеваний, информации и советах медицинских работников. При этом нельзя не учитывать те особые условия, в которых в настоящее время потребители получают и оценивают информацию, касающуюся «вакцинальной» тематики. Анализ психических

состояний, которые релевантны современным социоэкономическим обстоятельствам и эпидемиологической обстановке, приводит ученых к выводу о стрессовом характере ответа психики большинства населения на пандемию. Этому способствует ряд характеристик эпидемиологической угрозы: от длительного переживания тревоги и неопределенности [Макушева, Нестик, 2021] до инфодемии [Караяни А. Г., Караяни Ю. М., 2020].

Причины, порождающие измененное состояние сознания в период пандемии, позволяют заключить, что в данных обстоятельствах следует говорить об информационном стрессе. Тем более закономерны вопросы об особенностях восприятия населением информации, касающейся аспектов, которые существенны для здоровья людей и их психологической адаптации к сложившейся обстановке. Главным образом эти вопросы рассматриваются с позиций доверия/недоверия потребителей к официальной информации. Этот контекст рассмотрения указанной проблематики актуален, поскольку одним из следствий стрессового состояния является повышение подозрительности и недоверчивости [Китаев-Смык, 2013].

Не следует упускать из виду и феноменологию, связанную с восприятием и реагированием потребителей на материалы, презентирующие точки зрения обычных людей, не являющихся специалистами или экспертами.

В нашем исследовании, проведенном совместно с А. М. Александровой, мы поставили цель выявить влияние базовых установок людей по поводу необходимости или, напротив, ненужности прививки от COVID-19 на восприятие информации, содержащейся в комментариях пользователей социальных сетей. В онлайн опросе участвовали 77 человек: 52 женщины, 25 мужчин; 66 человек до 30 лет, 9 человек в возрасте от 31 до 60 лет, 2 человека старше 60 –ти лет. Большинство опрошенных (61 человек) – студенты, 9 работников бюджетных учреждений, 3 предпринимателя, 1 работающий пенсионер, 1 пенсионер, 2 безработных. 12

опрошенных изначально были настроены позитивно по отношению к вакцинации от COVID-19, 65 испытуемых – негативно. Испытуемым предлагалось оценить по нескольким шкалам 10 комментариев на тему вакцинации от COVID-19, опубликованных в социальных сетях, отражающих положительное (5 комментариев) и отрицательное (5 комментариев) отношение к вакцинации. 5-балльные шкалы предполагали оценку стимульного материала по следующим основаниям: «в статье приведены убедительные аргументы», «статья изменила мое мнение», «статья вызывает у меня доверие», «статья была полезна, я узнал(а) новые факты», «статья заставила меня задуматься».

Результаты показали, что независимо от содержания материала уровень доверия испытуемых к предложенным комментариям достаточно низок, что согласуется с данными, касающимися других видов стресса [Китаев-Смык, 2013] и результатами о доверии официальным источникам информации о пандемии [Макушева, Нестик, 2021]. Несколько из предложенных комментариев существенно отличаются от других высокой степенью доверия, которое они вызывают у испытуемых, независимо от первоначальных установок испытуемых (пропрививочных и антипрививочных). Особенностью этих текстов является широкое использование авторами эмоционально насыщенных вербальных паттернов: «умереть от осложнений, против которых нет лекарств», «болеть дорого и суетно», «врачей нет» и т.д. Это согласуется со свойственным стрессовому состоянию отражением в мышлении эмоций, переживаемых субъектом [Китаев-Смык, 2013].

С практической точки зрения важно, что испытуемые с антипрививочной базовой установкой более склонны к изменению своей точки зрения и к оценке информации, которая противоречит их взглядам, как вызывающей доверие, чем испытуемые, положительно относящиеся к вакцинации. Изучение факторов, влияющих на формирование вакцинальных

установок, актуально в свете участия психологической науки в противостоянии эпидемиологической угрозе.

Библиографический список

1. Караяни А. Г., Караяни Ю. М. Инфодемия: атрибут или артефакт пандемии //Юридическая психология. – 2020. – №. 3. – С. 3-7. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=43858755 (дата обращения 14.07.2021).

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса – М.: Книга по Требованию, 2013. – 368 с.

3. Костина Л. А., Сергеева М. А., Кубекова А. С. Психологические свойства личности студентов, негативно относящихся к вакцинации от коронавируса (COVID-19) //Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-svoystva (дата обращения 03.03.2021).

4. Крюкова Т. Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. и др. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 //Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – №. 4. – С. 120-134. https://psyjournals.ru/files/118275/sps_2020_n4_(дата обращения 03.03.2021).

5. Макушева М. О., Нестик Т. А. Социально-психологические предпосылки и эффекты доверия социальным институтам в условиях пандемии //Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – №. 6 (160). – С. 427 – 447. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-predposylki (дата обращения 15.07.2021).

6. Рассказова Е. И., Тхостов А. Ш. Готовность к вакцинации против коронавируса как мера доверия официальным медицинским рекомендациям: роль тревоги и представлений. – 2021. – С. 76–90. URL: http://npsyj.ru/pdf/npj-no41-2021/npsyj_2021-1_76-90.pdf (дата обращения 23.03.2021).

7. Солондаев В. К., Конева Е. В., Черная Н. Л. Психологические факторы принятия решения о вакцинации //Сибирский психологический журнал. – 2016. – №. 59 – С. 125–136.

8. Ni L., Chen Y., de Brujin O. Towards understanding socially influenced vaccination decision making: An integrated model of multiple criteria belief modelling and social network analysis //European Journal of Operational Research. – 2021. – Т. 293. – №. 1. – С. 276-289. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0377221720310213 (дата обращения 12.07.2021).

9. Chou W. Y. S., Budenz A. Considering emotion in COVID-19 vaccine communication: addressing vaccine hesitancy and fostering vaccine confidence //Health communication. – 2020. – Т. 35. – №. 14. – С. 1718-1722. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2020.1838096 (дата обращения 13.07.2021).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ «ПИРАМИДА РАЗВИТИЯ» П.М. ПИСКАРЁВА

Крупская Н.Н.

Аннотация: В статье рассматривается концепт, принципы, структура и содержание «Пирамиды Развития» П.М. Пискарёва в системе психологического знания и кратко описываются психологические основы данной концепции. «Пирамида Развития» является аналитической и интегративной многомерной моделью и опирается на теории различных психологических парадигм, что позволяет отнести ее к интегративной психологии.

Ключевые слова: Пирамида Развития, развитие личности, коучинг, семантическая модель, аналитическая модель, интегративная модель.

Annotation: The article considers the concept, principles, structure and content of the Pyramid of Development of P. M. Piskarev in the system of psychological knowledge and briefly describes the psychological foundations of

this concept. The "Pyramid of Development" is an analytical and integrative multidimensional model and is based on the theories of various psychological paradigms, which allows it to be attributed to integrative psychology.

Key words: Pyramid of development, personal development, coaching, semantic model, analytical model, integrative model.

Попытки описать личность, ее структуру и психическую реальность, представить непротиворечивую и практически пригодную психологическую модель личности, начатые более ста лет назад З. Фрейдом и его последователями, продолжаются и в настоящее время. Одним из направлений таких исследований и разработок является интегративная психология, основанная В.В. Козловым (на западе сходные идеи представлены в интегральной психологии К. Уилбера), воплощающая идею одновременно целостности и многослойности, многоуровневости личности и ее отдельных компонент, а также многоуровневости, многэтапности ее развития. Исследования в этой области ведутся В.В Козловым, А.В. Карповым, И.С. Шеметом, М.И. Фаерман и другими. Остается открытым вопрос об основании, основополагающем принципе выделения иерархических уровней в подобных моделях, будь то известная иерархия потребностей А. Маслоу, пирамида обучения или какая-либо еще система, а также их практическая применимость в психологической практике. Следовательно, выявление, теоретическая и методологическая разработка такого основания представляется актуальной задачей.

Концепция «Пирамида Развития» П.М. Пискарёва предлагает такое основание и соответствующую многоуровневую модель. Автор описывает «Пирамиду Развития» как «прибор, отвечающий потребностям в системном мышлении, позволяющий использовать, как знакомые алгоритмы мышления, так и включать методы комбинаторики и амплификации смыслов» [Пискарёв, 2020]. Однако из характеристик «Пирамиды Развития» следует, что это не только практический инструмент психолога, коуча, консультанта,

но и модель, имеющая прочные теоретические основания в области психологии, а также авторская теория и методология.

«Пирамиду Развития» как психологическую теорию и практику можно отнести к области интегративной психологии, хотя психологические основы и аналоги ее отдельных элементов прослеживаются в других психологических школах и направлениях. Концепт «Пирамиды Развития» базируется на теоретических воззрениях нескольких направлений: аналитическая психология, теории экзистенциально-гуманистической, когнитивной психологии и ряде других.

«Пирамида Развития» П.М. Пискарёва является восьмиуровневой семигранной трехмерной моделью, моделью жизненного пространства (топоса) человека [Крупская, 2020], а также моделью семантического пространства человека, организующего смыслы (понятия) человеческого бытия. С практической точки зрения «Пирамида Развития» – инструмент для поиска решений, коучинговая модель [Пискарёв, 2020]. В настоящий момент «Пирамида Развития» включает более семидесяти граней, каждая из которых является структурированным многоуровневым описанием некоторого жизненного, культурного контекста человека. Некоторые грани организованы в тематические комплексы – «Пирамиды Развития», отражающие специфические области и этапы жизни человека: Социум, Коммуникация, Деятельность, Бытие (Экзистенциальная). Принципиально модель позволяет с опорой структуру и принципы организации и функционирования модели создавать новые грани и Пирамиды, описывая специфические области знаний или контексты жизнедеятельности человека.

«Пирамида Развития» как концепт состоит из семи восьмиуровневых граней, при этом каждая грань включает семь понятийно определенных уровней и один, восьмой, общий уровень – Драйв – «энергию, силу побуждения или стимула, мотив движения, движущую силу, особого состояния души» [Пискарёв, 2020]. Шесть граней «Пирамиды Развития» описывают определенные контексты, включенные в концепт, седьмая грань,

занимающая центральное место, одинакова во всех концептах, называется «Точка сборки» и представляет человека как неотъемлемый элемент модели.

Концепция «Пирамида развития» П.М. Пискарёва является моделью жизненного пространства человека, которое традиционно подразделяется на внутреннее и внешнее [Крупская, 2020]. Это деление отражено в модели как «левое и правое крыло пирамиды», ось симметрии задается центральной гранью («точкой сборки») [Пискарёв, 2020]. Крайние (верхние) грани левого и правого крыла, соприкасающиеся друг с другом, – предельные точки внешней и внутренней частей жизни человека соответственно. Три грани слева от этой оси (центральной грани («Точки Сборки»)) называются гранями левого крыла, они обращены наружу, описывают аспекты взаимодействия человека с внешней миром и содержат контексты, относящиеся к внешней реальности человека. Три грани справа от оси симметрии («Точки сборки») обращены внутрь и описывают внутренние феномены жизнедеятельности человека, включают контексты, преимущественно представляющие его внутреннюю психологическую реальность [Пискарёв, 2020]. Это – топосы внутренней реальности, т.е. собственно психологическое пространство человека. В делении граней Пирамиды на правое и левое крыло отражена также межполушарная асимметрия головного мозга, определяющая особенности когнитивных и других психических процессов.

Таким образом «Пирамида Развития» учитывает и представляет и целостный, и дуальный характер человека. Модель не просто описывает противопоставление внешнего и внутреннего, материального и идеального, физического и психического, но и раскрывает характер и свойства взаимосвязи и взаимовлиянии этих составляющих [Крупская, 2020].

Например, в базовой, или экзистенциальной, Пирамиде – Пирамиде Бытия (рис. 1): грани левого крыла – «Герой», «Влияние» и «Коммуникация» – описывают контексты, через которые человек соприкасается с внешним миром, проявляет активность и реализуется в нем. Контексты,

представленные гранями правого крыла «Сознание», «Творчество» и «Деятельность», – описывают феномены внутренних психологических процессов человека.

В основе устройства Пирамиды Развития лежат принципы подобия, иерархии, амплификации, дифференциации, интеграции, индивидуации. Принцип иерархии реализован в вертикальной организации понятий, описывающих некоторый контекст (грань). Описание контекста через совокупность понятий реализует принцип дифференциации (аналитический принцип). Понятия, определяющие контекст, соподчинены друг другу: понятия верхних уровней семантически организуют смыслы, расположенные ниже, понятия нижних уровней подчиняются высшим и являются базисом для последних. «Это означает, что понятия, расположенные на одном уровне разных граней, обладают некоторым общим качеством или свойством, которое определяет их расположение в структуре и позволяет отнести их к одному и тому же уровню. Одноуровневые понятия различных смысловых полей не синонимичны, но взаимосвязаны и в определенном смысле совпадают по базовому качеству (свойству)» [Крупская, 2020, с. 193]

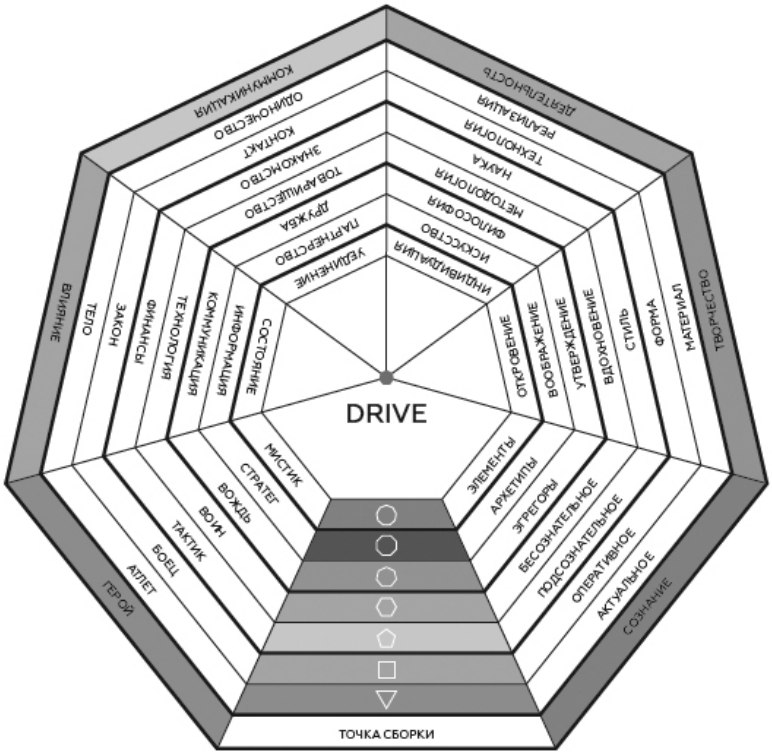


Рис.1 Пирамида Бытия (Экзистенциальная)

Устройство Пирамиды Развития позволяет сопоставлять между собой смыслы, понятия определенного контекста по принципу иерархии, соподчинения (вертикаль), а также описывает механизм развития личности, индивидуации как вертикального движения по оси «эго-самость».

Индивидуация здесь – введенное К.Г. Юнгом понятие, обозначающее процесс развития человека как целостной интеграции сознательных и бессознательных частей личности и развития самости [Юнг, 1991]. Согласно П.М. Пискарёву, «Индивидуация интегрирует человека целиком. Деятельность — это внутренняя работа мотива по достижению внешней цели. Индивидуация — практика внимания эго на оси Самости… Индивидуация — это такая деятельность, которая связывает человека с бесконечным миром Самости, космоса, проходящем через внутренний мир, и с внешним миром искусства» [Пискарёв, 2020]. П.М. Пискарёв расширяет понятие индивидуации в контексте «Пирамиды Развития», предполагая не только процесс психологического развития и интеграции, но и возможность получить краткосрочный доступ к этому интегрированному состоянию психики или к близкому к интеграции состоянию в процессе практической работы с моделью «Пирамида Развития», способствующий решению задачи клиента в рамках психологического консультирования или коучинга.

При движении по вертикальной оси происходит интеграция уровней, то есть объединение, соединение частей в целое. Принцип интеграции заключается в том, что в процессе движения вверх при переходе от уровня к уровню, освоенные ранее уровни не исключаются, а включаются, объединяются, интегрируются в психическую реальность человека.

«Пирамиды Развития» является семантической моделью и позволяет сопоставлять смыслы из разных контекстов (областей знания) между собой по принципу подобия (горизонталь), то есть амплифицировать смыслы. Предполагается, что понятия, расположенные на одном уровне разных граней, обладают некоторым общим качеством или свойством, которое

определяет их расположение в структуре и позволяет отнести их к одному и тому же уровню. Одноуровневые понятия различных смысловых полей не синонимичны, но взаимосвязаны и в определенном смысле совпадают по базовому качеству (свойству) [Крупская, 2020].

Принцип амплификации смыслов наряду с принципами индивидуации и интеграции является методологической основой практического использования Пирамиды Развития в психологической практике.

Выбор структуры модели иллюстрируется центральной гранью Пирамиды Развития, названной автором модели П.М. Пискарёвым «Точкой сборки», которая графически представлена через спектр. «В любой Пирамиде есть центральная грань, которая соотнесена с человеком, с его физиологий, с семиуровневым устройством его организма. … она про физический мир и телесность как часть этого физического мира» [Пискарёв, 2020]. «Одним из ключевых начал модели Пирамиды Развития является антропологический принцип» [Пискарёв, 2019, с. 367]. Семиуровневая структура «Пирамиды Развития» обусловлена анатомией и физиологией человека, и эти семь уровней Пирамиды развития, – «это просто проекция нашего организма на … реальность, … реальность на самом деле – это просто отражение человека на внешний контекст, и этот внешний контекст устроен точно так же, как мы» [Пискарёв, 2019, с. 368].

Соотнесем концепт Пирамиды Развития П.М. Пискарёва психологическими теориями и направлениями согласно классификации психологических парадигм, сформулированных В.В Козловым по признаку понимания предмета психологии [Козлов, 2007]: физиологическая, психоаналитическая, бихевиористическая, экзистенциально-гуманистическая, трансперсональная, коммуникативная, интегративная.

Научная психология первой волны – физиологической парадигмы – была связана с попыткой создания научной психологии по аналогии с естественными науками и переноса естественно-научных методов познания в область психологических исследований. Основателем научной психологии

считается В. Вундт. «Пирамида Развития» П.М. Пискарёва, на первый взгляд, не имеет прямой связи с психофизиологическим направлением психологии, однако рассмотрение целостного человека и включение в модель центральной грани, представляющей человека с его телесностью («Точка сборки»), позволяет говорить о наличии концептуальной взаимосвязи. Автор соотносит вертикальную структуру с базовыми теории рефлексов В.М. Бехтерева, доминанты А.А. Ухтомского и других, возникшие на стыке физиологии и психофизиологии, на которые в том числе опирается концепция «Эволюции Героя» П.М. Пискарёва, представленная гранью «Герой». Не относясь напрямую к предмету и объекту исследований физиологии, нейрофизиологии, физиологической психологии, психофизиологии, «Пирамида Развития» учитывает их и соотносит свои постулаты с этими направлениями.

«Пирамида Развития» утверждает, что человек, воспринимая все через собственную телесность, не может не проецировать собственную структуру на воспринимаемый им мир. Отражение окружающей реальности в сознание человека неизбежно преломляется в соответствии с его физиологическими возможностями и особенностями. Простейшие примеры известны: человек способен видеть только в определенном, видимом, диапазоне световых волн, слышать только в определенном диапазоне звуковых волн, и так далее. Человека без тела не существует, телесность определяет первичные фильтры восприятия окружающей действительности, физического мира. Поскольку человек сам организован иерархически, то и система восприятия «наследует» эту иерархичность, которая реализуется в создании множества семиуровневых иерархий, структурирующих различные области знаний, как гуманитарных, общественных, так и естественнонаучных.

Утверждение Протагора «Человека – мера всех вещей», раскрытое в различных аспектах представителями научных психологических школ, является философским основанием концепта «Пирамиды Развития».

Следующей психологической парадигмой является психоанализ, психаналитические, психодинамические теории, ее связывают с именами основателя психоанализа З. Фрейда и его многочисленных последователей А.Фрейд, К.Юнга, К. Хорни, А. Адлера, В. Райха, М. Клейн, Д. Уинникотта, Х. Кохута. Фрейд выделил личность как предмет психологического исследования и терапии, он впервые описал личность как сложную структуру, а также динамические и энергетические аспекты ее функционирования [Фрейд, 2010].

Из всех направлений психодинамического подхода мы видим наиболее глубокую взаимосвязь «Пирамиды Развития» с аналитической психологией К. Юнга. К. Юнг ввел представления о структуре бессознательного и сформулировал теорию личного и коллективного бессознательного, базовые элементы структуры личности: тень, аниму/анимус, самость, понятия «архетип», «индивидуация» – процесс роста личности и достижении целостности благодаря интеграции разных частей психики [Юнг, 1991; Юнг, 2000; Юнг, 2013].

Основными элементами аналитической психологии К. Юнга, нашедшими отражение в концепте «Пирамиды Развития», являются концепция коллективного бессознательного и архетипов, черты и элементы которой содержатся в авторском представлении П.М. Пискарёва структуры сознания (грань «Сознание» Пирамиды Бытия (Экзистенциальной)), принцип индивидуации как основополагающий методологический принцип концепта «Пирамиды Развития» – принцип развития человека как движение сознания по оси «Эго – Самость», вертикального движения от эго (выражающимся нижними уровнями Пирамиды) к самости (выражающейся верхними уровнями Пирамиды и Пирамидой в целом), к целостному (интегральному) состоянию, необходимому и достаточному условию достижения счастья и полноты бытия. Кроме того, идея развития человека как поэтапное освоение и раскрытие определенных качеств и свойств, многоуровневое движение по вертикали, выражающееся в структуре, принципах «Пирамиды Развития» – в

вертикальной организации граней Пирамиды, как контекстных, так и представляющих самого человека, связана с освоением представленной семиуровневой структурой архетипической героической роли (грань «Герой»), что, несомненно, отсылает нас к психологическим основам «Пирамиды Развития», лежащих в теории архетипов К. Юнга и его последователей [Юнг, 2000].

К психологическим основам «Пирамиды Развития» можно отнести теорию основоположника психосоматики и телесно-ориентированной психотерапии В. Райха [Райх, 1999]. Райх утверждал, что невозможно исследовать личность без учета тела человека, тело и разум (психика) едины, и в психотерапевтической работе к каждому человеку следует относиться как к целостному существу. Предметом его внимания были хронические мускульные телесные зажимы, образующихся в результате травматичного опыта, вытеснения аффективно окрашенного содержания и реализации иных механизмов защиты, подавления нежелательных эмоций (прежде всего, сексуальных желаний), поведения и других причин. Такие хронические мускульные зажимы он назвал телесным панцирем. С точки зрения В. Райха телесный (мышечный) панцирь не является монолитной структурой, а подразделялся на семь уровней в соответствии с семью сегментами тела человека: тазовый, брюшной, диафрагменный, грудной, шейный, оральный, глазной.

Эти взгляды отражены в «Пирамиде Развития»: человек рассматривается в своей целостности как субъект, обладающий взаимозависимыми и взаимовлияющими и психикой, и телесностью. Центральной гранью является «Точка сборки», представляющая телесность человека, уровни мышечного панциря соотносятся иерархически организованной эндокринной системой в физиологическом подходе, с системой энергетических центров (чакр) в восточных духовных традициях. «Пирамида Развития» говорит об этих уровнях как о уровнях организации сознания и внимания, через которые

человек может воспринимать самого себя, окружающую действительность и взаимодействовать с ней.

В. Райх развивал идеи Фрейда о энергии либидо, включив в это понятие основные психологические и биологические процессы, которые обуславливались движением энергии. В определенном смысле мы можем провести аналогию между взглядами В. Райха и идеей Драйва концепции «Пирамиды Развития» как высшей точки интеграции психики, открывающей доступ энергетическому потенциалу целостной личности (с научной точки зрения), космической энергии или энергии абсолюта (с метафизической, мистической, духовной точки зрения).

К третьей научной парадигме психологии относится бихевиоризм [Козлов, 2007], изучающий к особенностям социальных взаимодействий и поведения человека вместо его субъективного (внутреннего) мира человека. В «Пирамиде Развития» предмет исследования бихевиоризма представлен двумя нижними (феноменологическими) уровнями, например, в грани «Нейрологика» (адаптация пирамиды нейрологических уровней Р.Дилтса [Дилтс, 2004]) это уровни «Окружение» (среда, социум) и «Поведение». Еще одним представлением, связанным с данной психологической школой, является наличие граней правого крыла, описывающих особенности внешних социальных взаимодействий. «Пирамида Развития» как коучинговая модель в качестве критерия эффективности своего практического применения (коучинга, психологической консультации) определяет изменение, наблюдаемое феноменологически. Таким образом, мы можем говорить, что «Пирамида Развития» включает фокус внимания бихевиористов, но не ограничивается им. Не отрицая феноменов внутренней реальности личности, мы говорим о важности внешне наблюдаемых изменений поведения и социально-средового окружения человека как признаках и следствиях субъективно-личностных трансформаций в процессе развития человека и в контексте решения им соответствующих задач.

«Пирамиду Развития» можно также отнести к экзистенциально-гуманистическому направлению психологии, связанному с включением в предмет исследования нравственность и экзистенциальные вопросы, проблемы бытия. Экзистенциально-гуманистическую психологию связывают с такими именами, как Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бугенталь, Ф. Бэррон, К. Бюлер, С. Джурард, А. Маслоу, Р. Мэй, Е. Минковски, К. Роджерс, В. Франкл и другие. В психологии четвертой волны главным предметом психологической науки снова стала личность человека, сам человек вернул себе статус главной ценности и мерила всех вещей. В рамках данной парадигмы выделяют два основных подхода: личностно-центрированного, представители которого утверждают существование у человека врожденной тенденции к самоактуализации, что является естественным человеческим качеством и мотивом, и экзистенциального, последователи которого считают экзистенциальный выбор ключевым элементом в процессе развития личности [Фаерман, 2019]. Несмотря на разногласия в гипотезах о причинах этих тенденций к развитию, в целом все течения экзистенциально-гуманистической психологии рассматривают человека как развивающуюся личность, сложную уникальную целостную систему, становящийся субъект, стремящийся к достижению «идеального Я».

Сам концепт «Пирамиды Развития» моделирует человека и описывает его как целостность, раскрывая через грани специфические аспекты его жизненного пространства, связанного со становлением субъекта, ценностями, деятельностью, коммуникацией, состояниями. Многоуровневая структура представления человеческого топоса, напрямую соотносящаяся с наиболее известной в психологической науке семиуровневой структуре – моделью потребностей А. Маслоу, описывает ту же идею развития личности: процесс самоактуализации в терминах А. Маслоу (или индивидуации в терминах К.Юнга, или «Эволюции Героя» в терминах П.М. Пискарёва, изложение данной концепции будет представлено нами в дальнейших публикациях).

Предметом психологии пятой волны – трансперсональной психологии – являются трансперсональные опыты, переживания, в которых человек теряет привычной, индивидуальное, личностное чувство самотождественности, выходит за его пределы [Козлов, 2007]. К основателям трансперсональной парадигмы психологической науки относят У. Джеймса, К. Г. Юнга, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, К. Уилбера, С. Грофа и других. «Пирамиду Развития» как многоуровневую модель развития человека можно соотнести и с трансперсональной психологией, являющейся согласно В.В. Козлову интеллектуальным лидером процессов гуманизации и революции сознания, стремления к беспредельному развитию, духовному совершенствованию.

Следующим этапом развития психологической науки В.В. Козлов называет коммуникативную психологию, целью которой является «формирование универсальной языковой среды, наподобие языка математики или физики, в которых любая символика истолковывается однозначно независимо от парадигмы» [Козлов, 2007, с. 38]. В определенном смысле «Пирамида Развития» как семантическая и коммуникативная модель, описывающая гуманитарные контексты через упорядоченную систему понятий, предлагает модель такой языковой среды, где знание общих принципов иерархии смыслов позволяет их однозначно понимать и трактовать, и, следовательно, мы можем соотнести ее, по крайней мере, концептуально, с данным психологическим направлением.

Коммуникативная психология и методология, по В.В. Козлову, служит необходимым этапом для перехода к седьмой волне развития психологии – интегративной психологии (К. Уилбер, В.В. Козлов), объединяющей множество психологических направлений и школ, а также философских и психодуховных традиций и подходов. «Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена» [Козлов, 2007, с. 39].

В основе интегративной психологии лежит идея целостного подхода к изучению личности, личность рассматривается как сложная многомерная система, аналитическое исследование которой неизбежно приводит к невозможности познания многочисленных взаимосвязей и взаимозависимостей между ее элементами. При этом предыдущие психологические парадигмы, фокусирующиеся как раз на выделении и изучении отдельных элементов или аспектов личности, рассматриваются не как конфликтующие или взаимоисключающие, а как взаимодополняющие подходы к изучению психической реальности человека.

Концепцию «Пирамида Развития» П.М. Пискарёва можно отнести к области интегративной психологии по ряду причин: теоретические основы и взаимосвязь с различными понятийными схемами психологических парадигм, психодуховными традициями, интеграция множества теорий и направлений психологической науки, многоуровневость, многомерность модели, а также ее направленность на моделирование процессов развития личности и создание инструментария, способствующего этим процессам в практическом плане, что полностью реализует и прикладной аспект интегративной психологии как психологии развития – описание, моделирование и инструментальное оснащение «восхождения» личности к себе самой — к высшей интегрированности индивидуального сознания» [Козлов, 2007, с. 47]

Таким образом, психологические основы концепции «Пирамиды Развития» П.М. Пискарёва лежат в различных областях психологической науки: аналитическая, экзистенциально-гуманистическая, трансперсональная психология, саму «Пирамиду Развития» можно отнести к парадигме интегративной психологии.

Список литературы

1. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП- СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. - 256 с.
2. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
3. Крупская Н.Н. Концепция «Пирамида развития» П.М. Пискарёва как модель жизненного пространства (топоса) человека // Вестник интегративной психологии. – 2020. – №21. – С. 192–195
4. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания. – Дисс. на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.01. («Общая психология»). – Ярославль, 2019. – 461 с.
5. Пискарёв П.М. Пирамида Развития – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.ipyramid.ru/ (дата доступа – 01.10.2020)
6. Пискарёв П.М. Пирамида Развития – инструмент Аналитического коучинга. Введение в концепт модели «Пирамида Развития». Структура. Области применения – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.ipyramid.ru/piramida-razvitiya-instrument-ak-1 (дата доступа – 01.10.2020)
7. Пискарёв П.М. Пирамида Развития – инструмент Аналитического коучинга. Структура и основные элементы Пирамиды Развития – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.ipyramid.ru/piramida-razvitiya-instrumen-ak-3 (дата доступа – 01.10.2020)
8. Пискарёв П.М. Пирамида Развития – инструмент Аналитического коучинга. Научно-методологические основания структуры Пирамиды Развития – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.ipyramid.ru/piramida-razvitiya-instrumen-ak-4 (дата доступа – 01.10.2020)
9. Пискарёв П.М. Теория Пирамиды – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.ipyramid.ru/theory (дата доступа – 01.10.2020)

10. Райх В. Анализ личности – М. Ювента, 1999
11. Фаерман М.И., Куклинов Н.А. Психология феномена медитации в аспекте экзистенциального, метасистемного и интегративного подходов // ЧФ: Социальный психолог. – 2019. – №2. – С. 65–77
12. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. – 3-е изд., перераб. – М. : Издательство СГУ, 2010. – 523 с.
13. Юнг К. Г. Происхождение героя // Юнг К. Г. Символы трансформации. – М., 2000. § 251-299.
14. Юнг К.Г Подход к бессознательному // Архетип и символ. М.: Ренесанс, 1991. С. 129–202
15. Юнг К.Г. Символическая жизнь : перевод с английского / К.Г. Юнг. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2013. – 326 с.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Кузнецов Д.В.

Аннотация: в статье рассматривается механизм возникновения психосоматических расстройств, влияние на них стресса, тревоги, депрессии и сильных эмоций, а также влияние психических расстройств на физические симптомы

Ключевые слова: психосоматика, психосоматические расстройства, тревога, стресс, соматизация, психосоматические заболевания

Annotation: the article discusses the mechanism of the onset of psychosomatic disorders, the effect of stress, anxiety, depression and strong emotions on them, as well as the influence of mental disorders on physical symptoms

Keywords: psychosomatics, psychosomatic disorders, anxiety, stress, somatization, psychosomatic diseases

Психосоматика – направление медицины и психологии, которое изучает соматические заболевания, вызванные эмоциями, стрессом и другими психическими проблемами, а не органическими и физическими нарушениями в организме. Слово «психосоматика» происходит от двух слов: «psycho» - душа и «soma» - тело. Каждый человек периодически испытывает соматические симптомы [1]: например, сердце начинает быстро биться, когда вы напуганы, когда недовольны чем-либо, вы стискиваете зубы или напрягаете мышцы, когда испытываете смущение, кровь приливает к лицу.

Соматизация или образование телесных симптомов возникает, когда эмоциональное расстройство выражается различными ощущениями в нашем теле. Когда физические симптомы становятся постоянными, это называется психосоматическим расстройством, и это может указывать на то, что вы столкнулись с чем-то всеобъемлющим и трудным в вашей жизни, что само собой не исчезнет. Если симптомы не связаны с каким-либо физическим отклонением, то они часто являются результатом того или иного стресса. [4,5] Чаще всего они возникают в результате тревоги, депрессии, психологической травмы, невыраженного гнева, разочарования или другой подавленной эмоциональной реакции [2].

Психосоматические расстройства могут быть вызваны сильными эмоциями [3], такими как тревога, горе, психологическая травма, жестокое обращение, стресс, депрессия, гнев или чувство вины [2]. Люди, страдающие такими расстройствами, обычно не осознают роль этих эмоций в их физических симптомах. Однако они не вызывают намеренно и не придумывают эти физические проблемы. Их физические проявления реальны, но вызваны именно психологическими факторами. [1,4] Примеры психосоматические расстройств включают проблемы с пищеварением, головные боли, усталость, нарушения менструального цикла и сексуальные трудности.

Если у человека есть заболевание, например, гипертония, психологические факторы, такие как тревога и стресс, будут влиять на это состояние одним из следующих способов: стресс изменяет период времени, который необходим

для развития симптомов, ухудшения или восстановления общего состояния здоровья, например, когда человек зол, это увеличивает продолжительность высокого кровяного давления, тревога усугубляет симптомы заболевания, тем самым увеличивая его тяжесть, стресс порождает множество других факторов риска, связанных со здоровьем.

Таким образом, психосоматический симптом возникает как физиологический спутник эмоционального состояния. Например, в состоянии гнева кровяное давление разгневанного человека может быть повышено, а его пульс и частота дыхания увеличиваются. Когда гнев проходит, обостренные физиологические процессы обычно стихают.

Однако, если у человека имеется стойкая сдерживаемая агрессия (хроническая ярость), которую он не может выразить открыто, эмоциональное состояние остается неизменным, хотя и невыраженным в явном поведении, и сохраняются физиологические симптомы, связанные с состоянием гнева. Со временем такой человек начинает осознавать свою физиологическую дисфункцию. Очень часто у него возникает беспокойство по поводу возникающих физических признаков и симптомов, но он отрицает или не осознает эмоции, которые вызвали симптомы.

Психосоматические заболевания могут поражать практически любую часть тела, хотя обычно они обнаруживаются в системах, не находящихся под произвольным контролем. Предполагается, что эмоциональный стресс усугубляет существующие заболевания [3], и есть некоторые свидетельства того, что он может вызывать заболевания, которые обычно не считаются психосоматическими (например, рак, диабет), у предрасположенных к ним людей.

Психосоматические заболевания, вызванные стрессом, могут включать гипертонию, респираторные заболевания, желудочно-кишечные расстройства, мигрень и головные боли напряжения, боли в области таза, импотенцию, фригидность, дерматит и язвы. [5] Многие пациенты, страдающие психосоматическими заболеваниями, хорошо реагируют на

комбинацию лекарственной терапии и психотерапии. В менее тяжелых случаях пациенты могут научиться справляться со стрессом без лекарств [4].

В некоторой степени большинство болезней являются психосоматическими - затрагивают как разум, так и тело [1]. У каждой физической болезни есть психический аспект. То, как мы реагируем на болезнь и как мы справляемся с ней, сильно различается от человека к человеку. Например, сыпь при псориазе может не очень беспокоить некоторых людей. Однако сыпь, покрывающая те же части тела у к другого, может вызвать у него депрессию и еще большее недомогание.

Психическое заболевание может вызвать физические последствия. Например, при некоторых психических заболеваниях человек может не есть или не заботиться о себе в достаточной степени, что может вызвать физические проблемы.

Заболевания, которые возникают из-за чрезмерного психического напряжения: гипертония (некоторые факторы, вызывающие психологические расстройства, такие как негативное эмоциональное состояние, частые неблагоприятные стрессы и социальные факторы, такие как экономический статус и жизненные события, имеют косвенную связь с уровнем артериального давления), артериосклероз, связанный с заболеванием сердца (исследования показали, что развитие ишемической болезни сердца коррелирует с несколькими факторами риска, основными причинами которых также являются депрессия, беспокойство и стресс), респираторные заболевания (помимо различных этиологических факторов, эмоциональный стресс является основным пусковым фактором, связанным с индукцией бронхиальной астмы), проблемы с желудочно-кишечным трактом (образование язвенной болезни связано со стрессовыми жизненными событиями человека).

Часто физические заболевания усугубляются психическими факторами, такими как стресс и тревога [2,5]. Например, к ним относятся псориаз, экзема, язва желудка, высокое кровяное давление и болезни сердца.

Психические факторы могут также влиять на физическую часть болезни (степень проявления сыпи, уровень артериального давления и т. д.). Многие люди с этими и другими физическими заболеваниями говорят, что их текущее психическое состояние может повлиять на тяжесть их физического заболевания в любой момент времени.

Психосоматическое заболевание возникает из-за эмоционального стресса или усугубляется им и проявляется в организме в виде физической боли и других симптомов. [4,5] Депрессия также может способствовать психосоматическому расстройству, особенно когда иммунная система организма ослаблена тяжелым или хроническим стрессом. Таким образом, терапия для снятия стресса, беспокойства, депрессии и т. д. может помочь, когда есть достаточные основания считать, что эти факторы способствуют развитию психосоматического заболевания.

Литература:

1. Psychosomatic Disorders. – Thirteenth Report of the WHO Expert Commttee on Mental Health, 1964.
2. Rober Kellner. Psychosomatics Syndromes, Somatization and Somatoform Disorders. – Psychotherapy and Psychosomatics, 1994. – p. 4
3. S. Wessely, C. Nimnuan, M. Sharpe. Functional somatic syndromes: one or many ? – Lancet, 1999 – p. 936
4. Chandrashekar, Channapatna R; Math, Suresh Bada. Psychosomatic disorders in developing countries: current issues and future challenges. – Current Opinion in Psychiatry, 2006 – p. 201
5. Stumpf, Astrid; Schneider, Gudrun; Ständer, Sonja. Psychosomatic and Psychiatric Disorders and Psychologic Factors in Pruritus. – Clinics in Dermatology, 2018

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В РОССИИ: ВОСПОМИНАНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ1

Мазилов В.А.

Ключевые слова: трансперсональная психология, психология, С.Гроф, психология, общая психология, методология, внутренний мир человека

Аннотация. Статья посвящена анализу развития трансперсонального проекта в России. Отмечается роль инициаторов развития трансперсонального проекта в современной России. В статье отмечается значение данного подхода для расширения трактовки предмета общей психологии. Несомненной заслугой трансперсонального подхода является расширение психологической феноменологии, в чем можно видеть вызов для традиционной академической общей психологии. В статье ставится вопрос о соотношении трансперсональной психологии и общей психологии на современном этапе. В статье утверждается, что психология как наука должна быть единой научной дисциплиной. Вклад трансперсональной психологии в психологическую науку автор статьи видит в первую очередь в расширении пространства психологии, включение в поле научного анализа новой феноменологии, полученной в многочисленных исследованиях, выполненных в рамках трансперсонального направления. Предлагается разделять феноменологию и попытки ее объяснения. При объяснении трансперсональной феноменологии на современном этапе развития необходимо по мнению автора руководствоваться мыслью Карла Юнга о том, что мы в настоящее время еще не понимаем действительной природы психического. Как следствие, к попыткам объяснить эти феномены за счет привлечения гипотез и области паранауки следует относиться крайне осторожно. В статье предлагается вариант широкой трактовки предмета

[1] *Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ в рамках научного проекта № 18-18-00157*

общей психологии человека как внутреннего мира человека, позволяющего ассимилировать трансперсональную феноменологию, рассматривая ее в контексте внутреннего мира человека, но не привлекая при этом гипотез, выходящих за рамки современного научного понимания.

TRANSPERSONAL PROJECT IN RUSSIA: MEMORIES AND REFLECTIONS

V.A.Mazilov

Keywords: transpersonal psychology, psychology, S. Grof, psychology, human inner world

Annotation. The article is devoted to the analysis of the development of the transpersonal project in Russia. The role of the initiators of the development of the transpersonal project in modern Russia is noted. The article notes the importance of this approach for expanding the interpretation of the subject of general psychology. The undoubted merit of the transpersonal approach is the expansion of psychological phenomenology, which can be seen as a challenge for traditional academic general psychology. The article raises the question of the relationship between transpersonal psychology and general psychology at the present stage. The article argues that psychology as a science should be a unified scientific discipline. The author of the article sees the contribution of transpersonal psychology to psychological science primarily in the expansion of the space of psychology, the inclusion in the field of scientific analysis of a new phenomenology obtained in numerous studies carried out within the framework of the transpersonal direction. It is proposed to separate phenomenology and attempts to explain it. When explaining transpersonal phenomenology at the present stage of development, it is necessary, according to the author, to be guided by the thought of Carl Jung that we currently do not yet understand the real nature of the psychic. As a consequence, attempts to explain these phenomena by invoking hypotheses and the field of parascience should be treated with extreme caution. The article

proposes a variant of a broad interpretation of the subject of general human psychology as the inner world of a person, which makes it possible to assimilate transpersonal phenomenology, considering it in the context of the inner world of a person, but without attracting hypotheses that go beyond the framework of modern scientific understanding.

Быстро летит время. 2021 год, в Ярославле проходит Международная конференция «Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития», посвященная 90-летию Ст. Грофа. Почему конференция проходит в Ярославле? Ответ очевиден: потому, что в Ярославле живет и работает В.В.Козлов – один из пионеров трансперсональной психологии в России, а В.В.Майков – создатель знаменитого Трансперсонального института в Москве, популяризатор мирового трансперсонального проекта и один из первых философов, исследовавших основания трансперсональной психологии – родом из Ярославля. Почти тридцать лет назад начали переводиться на русский язык и официально издаваться книги Станислава Грофа – отца-основателя этого направления в мировой психологии (Гроф, 1994а, 1994б, 1995, 1999, 1997; Гроф, Халифакс, 1995; Гроф, Гроф, 1996). (До этого, замечу в скобках, заинтересованные лица довольствовались машинописными копиями и ксероксами зарубежных изданий). Насколько я понимаю, факультет психологии Ярославского государственного университета был первым высщим учебным заведением в России, где официально начал читаться курс «Основы трансперсональной психологии». Читал этот курс В.В.Козлов, который, к слову сказать, к началу его реализации не был еще не только не профессором, но даже и не кандидатом наук. Такое могло произойти только при поддержке его научного руководителя и заведующего кафедрой социальной и политической психологии Виктора Васильевича Новикова (1935-2014), человека широких взглядов и, главное, горячо поддерживавшего перспективные направления в

науке. Интенсивная работа дала свои результаты (Козлов, 1994, 1995а, 1995б, 1996, 1998; Козлов, Бубеев, 1997). Не случайно, что В.В.Козлов вместе с коллегой В.В.Майковым стали авторами первого учебника по этой дисциплине (Козлов, Майков, 2000).

Как хорошо известно, провозвестником трансперсональной психологии явился Уильям Джеймс, который в «Многообразии религиозного опыта» (1902) обосновал существование надличностного начала, которое с тех пор стало именоваться трансперсональным. Несомненно заслуживают в данном контексте упоминания многочисленные работы К.Г.Юнга, в которых трансперсональность получила убедительное обоснование, в частности, за счет введения категории коллективного бессознательного.

Не менее хорошо известны обстоятельства возникновения собственно трансперсональной психологии в 1960-е годы. Не будем здесь останавливаться на общеизвестном (см. (Козлов, Майков, 2000)), акцентируем лишь роль Стенли Грофа, юбилею которого посвящена данная конференция. Величайшая историческая заслуга С.Грофа перед Психологией (именно с большой буквы, так как психология *едина*: то, что она сегодня представлена многими «потоками», направлениями, подходами и т.д., различающими существенно, иногда кардинально, никого смущать не должно – эпоха разобщения временна, *эра единства* когда-то непременно настанет) состоит в первую очередь в том, что ему – благодаря замечательным экспериментальным исследованиям – удалось обосновать расширение психологической феноменологии, убедительно продемонстрировав, что содержание переживаний человека в результате приема психоделических препаратов или вследствие изменения режима дыхания может существенно выходить за рамки, устанавливаемые традиционными представлениями классической академической психологии. Таким образом, благодаря этим исследованиям произошло расширении пространства психологии, стало возможным включение в поле потенциально строго научного анализа новой феноменологии.

Представляется, что, говоря о перспективах использования интереснейшего материала, полученного в многочисленных исследованиях, выполненных в рамках трансперсонального направления, в научной психологии следует иметь в виду следующее. Как в свое время неоднократно высказывался Карл Густав Юнг, мы пока не можем понять сущность психического. Поэтому в попытках объяснения психических феноменов следует проявлять крайнюю осторожность, особенно в части привлечения гипотез из области паранауки и мистики. Поэтому на современном этапе – подчеркнем – речь именно о возможности использования достижений трансперсональной психологии в современной общей психологии. Общая психология в настоящее время находится в состоянии кризиса, и, как можно полагать, данные трансперсональной психологии могут быть использованы для построения новой теории предмета психологии (Мазилов, 2020, 2021).

Попробуем определить нашу позицию по анализируемому вопросу. Как нам представляется, психология еще довольно молодая наука. Следствием этой банальной констатации является нерешенность проблемы предмета психологии. Психологи не придают этой проблеме должного значения, что связано с недооценкой роли методологии в структуре психологического знания (Мазилов, 2020). Как следствие, трансперсональная психология, которая – в силу решаемых задач (она, напомним, направлена на работу с целостной личностью) – не может удовлетвориться узко-аналитическими моделями академической научной психологии. Как будет показано ниже, исторический путь, пройденный научной психологией, сложился так, что предмет ее определялся аналитически, то есть за счет более узкого понимания, которое претендовало на научность. Как мы понимаем, это принципиально отличало подход научной психологии от психологии философской, которая была направлена на исследования души, включающей в себя весь диапазон психических проявлений. Не случайно в статье 1889 г. С.Н.Трубецкого (1994) содержатся положения, предвосхищающие основные идеи трансперсонального подхода, так что при

желании русского философа смело можно рассматривать как предтечу трансперсонального движения (Мазилов, 1996).

Принципиальная позиция автора состоит в том, что для конструктивного взаимодействия различных направлений в психологии необходимо широкое понимание предмета психологии не как определяемого узко (что, как будет показано, свойственно научной психологии), но как потенциально охватывающее все пространство психического Мазилов, 2017, 2020). Вариант, в котором предлагается в качестве совокупного предмета психологии внутренний мир человека, будет предложен в завершающей части настоящей статьи.

Попытка выделения психологии в самостоятельную науку, как хорошо известно, была предпринята В.Вундтом в 1870-е годы. Вундт ставил перед собой задачу «ограничение новой области» в науке. В своих «Основаниях физиологической психологии» Вильгельм Вундт обосновывает новую область знания – *физиологическую психологию* (Wundt, 1874). Сама идея выделения психологии появилась у Вундта десятилетием ранее (Wundt, 1863-64). Физиологическая психология – это дисциплина, которая имеет *свой предмет* (непосредственный опыт), метод, систему понятий, законы. Обратим внимание, что это дисциплина, в которой полностью устранены кантовские критические замечания к психологии: психология использует математику и эксперимент, устойчивые элементы испытуемый научается выделять в ходе предварительных опытов, с помощью самонаблюдения изучаются лишь простейшие явления, в которых в силу их простоты и элементарности нарушить ничего нельзя. Кроме того, в состав физиологической психологии включаются ранее проведенные исследования по времени реакции и психофизике.

Вундт прекрасно понимал, что его акция по выделению психологии *преждевременна*. Впрочем, приведем цитату. В предисловии к первому изданию «Оснований физиологической психологии» Вундт в марте 1874 года писал: «Предлагаемый публике труд имеет целью ограничение новой области в

науке. Я хорошо сознаю, что моя попытка может быть сочтена преждевременною. В самом деле, даже анатомо-физиологические основания излагаемой науки еще не достаточно утверждены, а экспериментальная разработка психологических вопросов едва лишь начата. Но известно, что ориентировка в действительном состоянии науки, хотя бы только возникающей, есть лучшее средство для выполнения существующих в ней пробелов. Чем несовершеннее будет в этом отношении моя попытка, попытка, надо сказать, первая, тем скорее она вызовет труды ее дополняющие и исправляющие» (Вундт, 1880, с. III).

Обратим внимание, что ограничить новую область в науке Вундту позволило введение неоправданных ограничений. Предмет был задан настолько узко, что охватывал лишь область ощущений и произвольных движений – все остальное содержание внутреннего мира человека было отнесено к компетенции «психологии народов».

Эта попытка, заметим, была благожелательно принята научным сообществом. Оценивая реакцию научного сообщества, нужно иметь в виду следующее. Провозглашение психологии наукой было событием долгожданным. Область душевных явлений оставалась последней областью, не охваченной наукой с ее экспериментами и точными измерениями. И вот последняя «крепость» пала перед научным наступлением. Правда, пришлось закрыть глаза на некоторые недоработки.

В свете интересующего нас вопроса сделаем важную констатацию. У Вундта впервые предмет психологии используется для *конституирования* новой науки – физиологической психологии, которая необходимо должна по своему предмету *отличаться* и от *философии*, рассуждающей о душе (от которой декларативно «отделяется»), и от *эмпирической психологии,* которая с помощью самонаблюдения традиционно изучает *душевные явления*. Другой важный момент состоит в том, что, по общему мнению, вундтовская психология знаменует собой начало *научной психологии*. Отсчет будет вестись именно от Вундта. И именно Вундт заложил традицию узкого и

ограниченного понимания *предмета психологии*. *Непосредственный опыт* – именно он изучался в физиологической психологии. Вундт спешил, вся остальная предметная область психологии осталась в психологии народов. Физиологическая психология исследовала непосредственный опыт: лишь *элементарные* психические явления, поэтому охватывала только ощущения и произвольные движения. Соответственно, все высшие психические функции в сферу ее исследований не попадали. Таким образом, предметное поле новой науки было чрезвычайно сужено. Естественно, что при таком подходе можно было настаивать на тезисе, что это наука без всяких «метафизических допущений». Обратим внимание, что и это в полной мере не удалось. Вундт прекрасно понимал, что сознание целостно. Никакие ассоциации не в состоянии объяснить, как из элементов складываются целостности. Вундту приходится *постулировать* наличие закона творческого синтеза и, как следствие, выводить из него апперцепцию. Апперцепция – некая сила, локализующаяся в лобных долях, способная организовывать элементы опыта в целостности.

Принципиальная целостность психического – фундаментальный тезис психологии, которая изучала душу – была отвергнута как отправная точка. Целостность превратилась в то, что следует объяснить в результате исследования. Обратим внимание на еще один важный момент. Проект Вундта, хотя он не состоялся в той мере, в какой мыслился автором, был первым вариантом последовательной *собственно эмпирической психологии*. Предполагалось, что данные о предмете будут получены *непосредственно.* Субъективный метод критиковался, поэтому данные о предмете (непосредственном опыте) получались, по Вундту, только тогда, когда испытуемый проходил специальное обучение, в процессе которого он научался выделять в самонаблюдении то, что соответствовало пониманию предмета. Аналогичная ситуация наблюдалась в Вюрцбургской школе, когда испытуемыми были лишь профессиональные психологи, то есть знающие, что нужно описывать. Как было показано ранее, в психологии того периода

наблюдалось довольно много попыток варьировать методы, чтобы добиться нужного эффекта (Мазилов, 1998).

При этом исходили из принципиального допущения, что предмет *обнаруживается*, непосредственно «является», то есть выступает как *явление,* феномен. Это в равной степени относилось и к вариантам субъективной, и объективной психологии. В первоначальных вариантах последней полагалось, что изучается поведение, которое непосредственно *является* наблюдателю. Достаточно скоро выяснилось, что это не вполне так – предмет конструируется.

Однако со времени появления основных школ (начало XX столетия) в психологии стало ясно, что это допущение неоправданно: реальный предмет как явление исследователю недоступен, он *конструируется* исследователем. Впервые с этим феноменом, как можно полагать, столкнулись в психоанализе и вюрцбургской школе, так как вытесненные в бессознательное переживания и детерминирующие тенденции *непосредственному исследованию были недоступны.* В психологии началась новая эпоха.

В рамках философской психологии душа понималась как принципиальная *целостность*, обнимающая психический мир человека целиком. Это было очень значимое положение, поскольку в единстве рассматривались и познание, и чувства, и воля, объединяемые тем, что они *принадлежат душе*. Обратим внимание и на то, что в учениях о душе – по крайней мере с Фомы Аквинского – присутствовало положение о *простоте души*. Подчеркнем, что она трактовалась *как простая сущность*. Если этот тезис нуждается в пояснении, то подход к душе как *простой* можно уподобить античному пониманию атома как далее неделимого. Иными словами, это положение устанавливало естественный предел познания, за который человеческая мысль двигаться не могла. Подчеркнем, что эта простота никоим образом не препятствовала выделению видов души, а также использованию различных классификаций. Психологи сами отказались от использования понятия *души*, это было принципиальное решение самих представителей психологической

науки, которые руководствовались лучшими побуждениями (Мазилов, 2020, 2020а). Было тем самым снято ограничение на познание, открывшее дорогу самого разного рода редукциям. Подчеркнем: отказ от души означал тем самым и отказ от идеи принципиальной *целостности.*

Отметим то, что Вундт – хотел он этого или нет – породил традицию, которая в психологии жива до сих пор. Смысл ее в том, что решения в психологии являются *простыми*: важно обнаружить «правильный» предмет и все решится само собой – предшественники не смогли в силу тех или иных причин его обнаружить. В результате кропотливая и длительная работа по построению предмета научной психологии, требующая специального обоснования, свелась лишь к обнаружению того, какой автор нового подхода полагал нужным.

Не имея возможности в силу ограниченности объема публикации рассмотреть вопрос более или менее детально, отметим лишь главное.

В *научной психологии* (представители различных направлений идентифицировали себя именно так) возникло множество *различных подходов*, каждый из которых позиционировал себя как *новый*, современный, правильный, подлинно научный. К альтернативным подходам (так же, как и к концепциям прошлого) отношение было снисходительным, как к «кладбищам феноменологии» (см. ниже). Отметим, что каждый подход исходил из своего понимания предмета психологии, который трактовался как подлинно научный и поэтому неизбежно ограниченный, одномерный (см. (Мазилов, 2017). Новаторы как правило полемизировали с Вундтом, находя недостатки в его системе, отталкивались от его учения, акцентируя тот или иной недостающий момент. Тем самым была заложена традиция, которая, повторим, жива до сих пор: конструировать простые научные предметы. Поясним эту мысль. Возьмем в качестве примера гештальтпсихологию, которая в первой половине XX столетия выступала образцом *научности*. Гештальтпсихология, как всем хорошо известно, возникла в значительной степени как реакция на атомизм и конструктивизм вундтовской психологии и

отстаивала целостность психических феноменов. Обратим внимание на то, что тезис «целое больше, чем сумма элементов» был сформулирован Х. фон Эренфельсом задолго до возникновения школы гештальтпсихологии. Более того, в 1920-е гг. в Германии существовало около десяти направлений и подходов, исповедующих принцип целостности. Заслуга гештальтпсихологии состояла не в эмпирическом подтверждении феномена целостности (как часто полагают), а в попытке расширить феноменологию, показать универсальность *гештальта* и дать естественнонаучное объяснение *гештальтообразования* общенаучными принципами (изоморфизм). Но подход так и остался одномерным, идея уровней психического осталась для классической гештальтпсихологии чуждой.

Аналогичным образом психоанализ, разрабатывая проблемы бессознательного, также выстраивал общую психологию, акцентируя обнаруженные феномены (которым вундтовская психология не придавала большого значения). Классический бихевиоризм, ориентируясь на исследования поведения животных, попытался вообще устранить трудности субъективного метода самым радикальным образом. Все это достаточно хорошо известно историкам психологии.

Внутри каждого из множества подходов (это и основные школы, и другие, менее известные подходы в психологии) происходила определенная *эволюция*. В целом можно выделить две важные, связанные, но различные тенденции: э*кспансия*, то есть попытка *экстенсивно* расширить свою частную трактовку предмета на как можно большее научное пространство и э*волюция* подхода (условно говоря, *интенсивная*), связанная с его развитием и углублением: если подход существовал достаточно долго, намечалась стихийная интеграция, то есть *выход* за рамки исходных представлений, заимствование и использование понятий из других направлений (тенденция, хорошо известная в истории психологии – см. историю и происхождение неофрейдизма, необихевиоризма и т.д.).

Не имея возможности развивать эту тему в рамках настоящей статьи дальше, отметим только, что внутри этих подходов формировались теории тех или иных психических явлений (восприятия, мышления. памяти, личности и т.д.), которые их авторам представлялись *общими* научно-психологическими теориями, тогда как реально они неизбежно были частными *теориями,* поскольку были сформулированы *в рамках ограниченно понимаемого предмета.*

Для того, чтобы обозначить как указанные теории относились к предшествующим и альтернативным, рожденным в других подходах, воспользуемся блистательным описанием А.В.Юревича, откуда выше было уже процитировано выражение «кладбища феноменологии». А.В.Юревич пишет: прошлое психологии «обычно предстает как скопление ошибок, нагромождение артефактов, паутина тупиковых направлений исследования или, в лучшем случае, как беспорядочное накопление феноменологии, которое по отношению к психологии грядущего призвано сыграть ту же подготовительную роль, какую философия сыграла по отношению к науке. Именно в силу такого отношения к прошлому психологическое знание не кумулятивно, а любое новое направление психологической мысли уверенно отметает все предыдущие, видя в них только «кладбища феноменологии», фон для оттенения своих достоинств и иллюстрации чужих ошибок» (Юревич, 2008, с. 5). Таким образом психология – в том числе и современная – представляет *совокупность различных подходов*, теорий, практически *не соотнесенных между собой.*

Кроме того, отметим. что в психологии получил широкое распространение подход, согласно которому исследование предмета в целом подменялось исследованием «единиц психики». В качестве таковых на протяжении XX столетия были предложены многие десятки вариантов, но удовлетворительного решения не было получено.

Какие варианты совокупного предмета психологии, представляющего собой целостность, могут быть предложены? Как представляется, прежде

всего это должна быть такая конструкция, выделение которой не вызывает возражения у большинства психологов. Иначе взаимопонимание реально просто недостижимо.

В 1890 году Уильям Джемс писал о том, что были мыслители, отрицавшие существование внешнего мира, но в существовании внутреннего мира никто не сомневался. Предлагается вернуть внутренний мир в качестве предмета психологии (Шадриков, 2006; Шадриков, Мазилов, 2015). Сегодня мы понимаем, что внутренний мир существует реально, имеет онтологический статус. Стоит специально подчеркнуть, что такая позиция представляет собой в известном смысле возврат к традиционным взглядам на психологию, продолжает традиции классической психологии, но на новом уровне.

Ясно, что, разделяя психику на отдельные психические процессы, рассматривая их сами по себе, психические свойства и состояния как отдельные психические явления, мы закрываем дорогу для осмысления внутреннего мира как целого. Единство внутреннему миру придает новое понимание способностей, которые соединяют психологические свойства человека и его психические процессы. Добавим к этому, что способности имеют уровневое строение, могут быть выделены индивидный, субъектный и личностный уровни, что придает внутреннему миру объемность. На личностном уровне появляются духовные состояния, что позволяет говорить о духовных способностях (Шадриков, 2006). Таким образом, архитектоника внутреннего мира предстает целостной и объемной, что создает возможность использовать ее как платформу для интеграции психологического знания.

До недавнего времени не было возможности рассматривать внутренний мир человека в его целостности, внутренний мир был общей идеей. Работы В.Д.Шадрикова (Шадриков, 2006; Шадриков, Мазилов, 2015), в которых внутренний мир был не только провозглашен предметом психологии, но и была представлена его архитектоника, сделали возможным конкретизировать и операционализировать внутренний мир человека, в связи с чем возникает

возможность конкретно пересмотреть основные психологические понятия, выявив новые отношения между ними.

Обратим внимание, что единство не *задается* декларативно, а *обнаруживается* через единство входящих в него компонентов, которые трактуются не как разнородные, а, напротив, как взаимообусловленные. Именно поэтому можно утверждать, что при таком подходе используется нередуктивная логика исследования. В архитектонике внутреннего мира присутствуют реалии, соответствующие всем традиционным психологическим понятия, что внушает оптимизм относительно выполнения интегрирующих функций. Как неоднократно отмечалось, использование такого подхода позволяет преодолеть функционализм, неизбежный при традиционном понимании предмета, наметить удовлетворительное решение методологических проблем.

В одном тексте ограниченного объема невозможно дать сколь-нибудь развернутую характеристику разрабатываемого подхода (см. подробнее (Мазилов, 2020, 2021, 2021б).

Отметим лишь главное. Современная психология идет по пути, обозначенному как *«от единицы анализа к теоретической конструкции в целом».* Заметим, что, по нашему мнению, этот путь далек от идеала. Дело в том, что психологическое познание имеет свои закономерности, о чем часто забывают. Не имея возможности раскрыть это в настоящем тексте, отошлем к подробному описанию (Мазилов, 2020).

Однако. может быть найден и другой путь. Этот другой путь сформулирован в работах В.Д.Шадрикова. Суть состоит в том, что *предмет психологии понимается как целое, внутри которого по-новому осмысляются отношения между составляющими.*

В качестве такового авторами было предложено рассматривать *внутренний мир человека* (Шадриков, 2006), (Шадриков, Мазилов, 2015). Была проведена проверка, которая показала, что конструкт «внутренний мир человека» удовлетворительно выполняет функции, которые должен выполнять *предмет*

психологии в структуре психологического знания и обладает необходимыми характеристиками (см. подробнее: (Мазилов, 2020, 2020а). Поскольку данная трактовка была эксплицирована во многих публикациях (Шадриков, 2006), (Шадриков, Мазилов, 2015), (Мазилов, 2020, 2020б, 2021б), не будем здесь ее приводить, лишь отметим некоторые моменты.

- Предмет в такой трактовке понимается как *совокупный,* т.е. охватывает всю *психическую реальность*.
- Внутренний мир человека представляет собой сложное образование, имеющее *онтологический* статус.
- Внутренний мир человека имеет свою *архитектонику,* позволяющую операционализировать внутренний мир и приступить к его исследованию. Основными моментами, определяющими архитектонику внутреннего мира, является его уровневое строение и наличие структур: выделены индивидный, субъектный и личностный уровни.
- Входящие в состав внутреннего мира структурные компоненты в целом соответствуют традиционному выделению психических явлений. Новым является переосмысление категорий «способности» и «мысль», что позволяет рассматривать внутренний мир как реальное единство компонентов. Например, переосмысление категории способности позволяет рассматривать психические процессы и психические свойства человека не как различные составляющие, но как образующие единство. Ясно, что, разделяя психику на отдельные психические процессы, рассматривая их сами по себе, психические свойства и состояния как отдельные психические явления, мы закрываем дорогу для осмысления внутреннего мира как целого. Единство внутреннему миру дает новое понимание способностей, которые соединяют психологические свойства человека и его психические процессы.
- Способности имеют уровневое строение, могут быть выделены индивидный, субъектный и личностный уровни, что придает внутреннему миру объемность. На личностном уровне, в частности, появляются духовные состояния, что позволяет говорить о духовных способностях. Таким образом,

архитектоника внутреннего мира предстает целостной и объемной, что создает возможность использовать ее как платформу для интеграции психологического знания.

● Использование категории внутренний мир человека позволяет удовлетворительно решить психофизиологическую проблему.

● Использование категории внутренний мир в качестве предмета позволяет вернуть в психологию возможности объяснения, в том числе и причинно-следственного (см. подробно: (Мазилов, 2020, 2021а)).

По нашему мнению, предложенная объединительная платформа позволяет включить в предмет общей психологии феноменологию, полученную в исследованиях в рамках трансперсональной психологии. На современном этапе развития общей психологии, как было показано, объяснение целесообразно перенести в рамки широкого понимания *предмета психологии*, что позволяет элиминировать выдвижение паранаучных гипотез, выходящих за пределы современных научных стандартов.

Список литературы

Вундт В. Основания физиологической психологии. М.: Типогр. М.Н.Лаврова и Ко., 1880. 1040 с.

Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: ТПИ, 1994а. – 504 с.

Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М.: ТПИ, 1994б. – 278 с.

Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. – М.: ТПИ, 1995. – 342 с.

Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. – М.- К.: ТПИ – Эрланд, 1996. – 246 с. Гроф С. Холотропное сознание. – М.: ТПИ, 1996а. – 248 с.

Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. – М.: ТПИ, 1996б. – 345 с.

Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей сознания. – М.: ТПИ, 1997. – 256 с.

Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. – М.: ТПИ, 1998. – 294 с.

Гроф К. Жажда целостности: наркомания и духовный кризис. – М.: ТПИ, 1999. – 260 с.

Козлов В.В., Майков В.В. Основы трансперсональной психологии. Истоки, история, современное состояние. М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2000. – 321 с.

Козлов В.В. Дао трансформации. – М.: МАПН, 1998. – 189 с.

Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – Мн.: Междунар. акад. психолог. Наук, 1995а. – 304 с.

Козлов В.В. Анализ феноменов расширенных состояний сознания // Этюды о новой психотерапии / Под ред. Козлова В.В. – Мн.: Минскпрект, 199б5. – 192 с.

Козлов В.В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. – М., 1994. – 131 с.

Козлов В.В., Бубеев Ю. Измененные состояния сознания: психология и физиология. – М., 1997. – 197 с.

Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М., 1998. – 422 с.

Козлов В.В. Психодуховный кризис – новые измерения. Проблемы психологии и эргономики, N1. – Тверь-Ярославль, 1999. С. 11-17

Мазилов В.А. Современная общая психология: ключевые методологические проблемы // Методология современной психологии. Вып. 12 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2020а, с.92-110

Мазилов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. 419 с.

Мазилов В.А. Русская православная философия, философская психология и ме-тодологические проблемы современной психологии // Ребенок и пространство: Семь шагов к истине / Под ред. В.В.Козлова. М.: МАПН, 1996, с. 58-71.

Мазилов В.А. Предмет психологии. Монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. 186 с.

Мазилов В.А. О психологических понятиях и методологии психологии // Вопросы психологии, №1, 2020б, С.71-83

Мазилов В.А. Предмет психологии: целостность и анализ «по единицам» // Высшее образование сегодня, № 2, 2020в, с. 48-56

Мазилов В.А. О соизмеримости теорий в современной психологии // Наука как общественное благо: сборник научных статей / Научн. ред. и сост. И.Т. Касавин, Л.В. Шиповалова: В 7 томах. Т. 2. Москва: Изд-во «Русское общество истории и философии науки», 2020б, с. 121-124

Мазилов В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль, 1998. 356 с.

Мазилов В.А. Психология в борьбе за существование // Методология современной психологии. Вып. 13 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – Москва-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021а, с.259-286

Трубецкой С.Н. Сочинения. М.: Мысль,1994.

Шадриков В.Д. Внутренний мир человека. Москва : Логос, 2006. 386 с.

Шадриков В.Д., Мазилов В.А. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата. Москва : Юрайт, 2015. 411 с.

Шадриков В.Д. Способности и одаренность человека. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 274 с.

Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал, № 6, т.29, 2008, с. 5-14

Wundt W. Vorlesungen über die Menschen und Thiereseele. Leipzig: Boss, 1863–1864. Bd. 1. XIV, 491 S.; Bd. 2. VII, 463 S.

Wundt W. Grundzüge der physiologischen Psychologie. Leipzig: Engelmann, 1874. XII, 870 S.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ НА САМОКОНТРОЛЬ ЛИЧНОСТИ

Наркевич А.В.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности влияния занятий медитативными практиками на степень выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере, деятельности, поведении личности.

Ключевые слова: медитативные практики, самоконтроль.

Annotation. The article considers the peculiarities of the influence of meditative practices on the degree of expression of the tendency to self-control in the emotional sphere, activity, and behavior of the individual.

Keywords: meditative practices, self-control.

В настоящее время все большую популярность набирают медитативные психотехники саморегуляции, эффективно влияющие на психоэмоциональное и нейрофизиологическое состояние человека. В научной литературе за последние три десятилетия приведено большое количество публикаций с результатами исследований влияния занятий медитативными практиками (МП), которые достаточно убедительно свидетельствуют о том, что регулярные занятия МП приводят к устойчивым функциональным изменениям в психофизиологии человека [1].

Уровень фактической реализованности личностью своих психологических возможностей, их развития, обнаруживающегося в личных возможностях и достижении успехов в жизни, связан самореализованностью личности и проявлением самоконтроля.

Актуальность исследования обусловлена потребностями в изучении влияния МП на склонность личности к самоконтролю.

Гипотеза исследования. Занятия МП усиливают такое социально-психологическое свойство личности как склонность к самоконтролю.

Для выявления особенностей влияния МП на степень выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере, деятельности, поведении (социальный самоконтроль) было проведено эмпирическое исследование на основе теста Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова.

Сущность самоконтроля заключается в сопоставлении и соотнесении выполняемых действий с «образцом», с поставленной целью, с предъявляемыми требованиями. Уровни развития общего самоконтроля могут определяться через анализ его внешнего проявления в деятельности, а их качественная оценка отражает наличие определенных признаков в действиях.

В исследовании в период 2018 – 2021 годы принимали участие 185 человек из различных городов России и зарубежа, которые были поделены на три группы [2].

Группа 1 (N_1) – контрольная, в составе 58 человек, никогда не занимавшихся МП: 36 женщин в возрасте от 20 до 61 лет и 22 мужчины в возрасте от 26 до 62 лет.

Группа 2 (N_2) – экспериментальная - «начинающие», в составе 64 человек, которые находятся на начальном этапе освоения МП. Их стаж занятий составляет от нескольких месяцев до 3 лет. Среди них 44 женщины в возрасте от 24 до 60 лет и 20 мужчин в возрасте от 19 до 53 лет.

Группа 3 (N_3) – экспериментальная – «основная», в составе 63 человек со стажем постоянных практик от 3-х до 40 лет. Среди них 36 женщин в возрасте от 26 до 60 лет и 27 мужчин в возрасте от 28 до 64 лет.

Результаты теста подсчитывались с помощью ключей, прилагаемых авторами. Полученные статистические данные обрабатывались на основе

применения параметрических статистических методов для независимых выборок испытуемых N_1 – N_3, оперирующих параметрами нормального (гауссовского) распределения. Способы проверки наличия данного распределения случайной величины включали в себя построение гистограммы распределения, расчетов значений критерия Колмогорова-Смирнова, средних арифметических значений M_x, дисперсий D_x, стандартных отклонений σ_x, доверительных интервалов. Результаты расчетов представлены в таблице 1 и рисунке 1. Для наглядности на гистограмме указан максимальный уровень для каждой из шкал.

Таблица 1 - Результаты эмпирического исследования выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, поведении

Группа	Количество измерений	M_x	M_x		x_{min}	x_{max}	σ_x
			- 0,95	+0,95			
Общий «ОС»							
Группа 1	58	47,07	45,38	48,76	26,00	62,00	6,43
Группа 2	64	48,39	46,47	50,32	30,00	63,00	7,71
Группа 3	63	51,29	49,45	53,13	36,00	70,00	7,31
Самоконтроль в эмоциональной сфере							
Группа 1	58	13,02	12,26	13,78	5,00	22,00	2,89
Группа 2	64	13,75	13,12	14,38	8,00	20,00	2,54
Группа 3	63	14,48	13,77	15,19	8,00	21,00	2,82
Самоконтроль в деятельности							
Группа 1	58	17,26	16,30	18,22	10,00	24,00	3,64
Группа 2	64	18,48	17,81	19,16	13,00	24,00	2,70
Группа 3	63	18,83	17,99	19,66	11,00	24,00	3,30
Предварительный контроль							
Группа 1	58	4,17	3,86	4,48	1,00	6,00	1,19

Группа 2	64	4,30	4,01	4,58	2,00	6,00	1,15
Группа 3	63	4,60	4,37	4,84	3,00	6,00	0,94
Текущий контроль							
Группа 1	58	4,12	3,73	4,51	1,00	6,00	1,49
Группа 2	64	4,25	3,96	4,54	2,00	6,00	1,15
Группа 3	63	4,73	4,49	4,97	3,00	6,00	0,97
Социальный контроль							
Группа 1	58	17,70	16,94	18,43	10,00	24,00	2,91
Группа 2	64	18,16	17,50	18,81	13,00	24,00	2,63
Группа 3	63	19,36	18,42	20,31	13,00	39,00	3,77

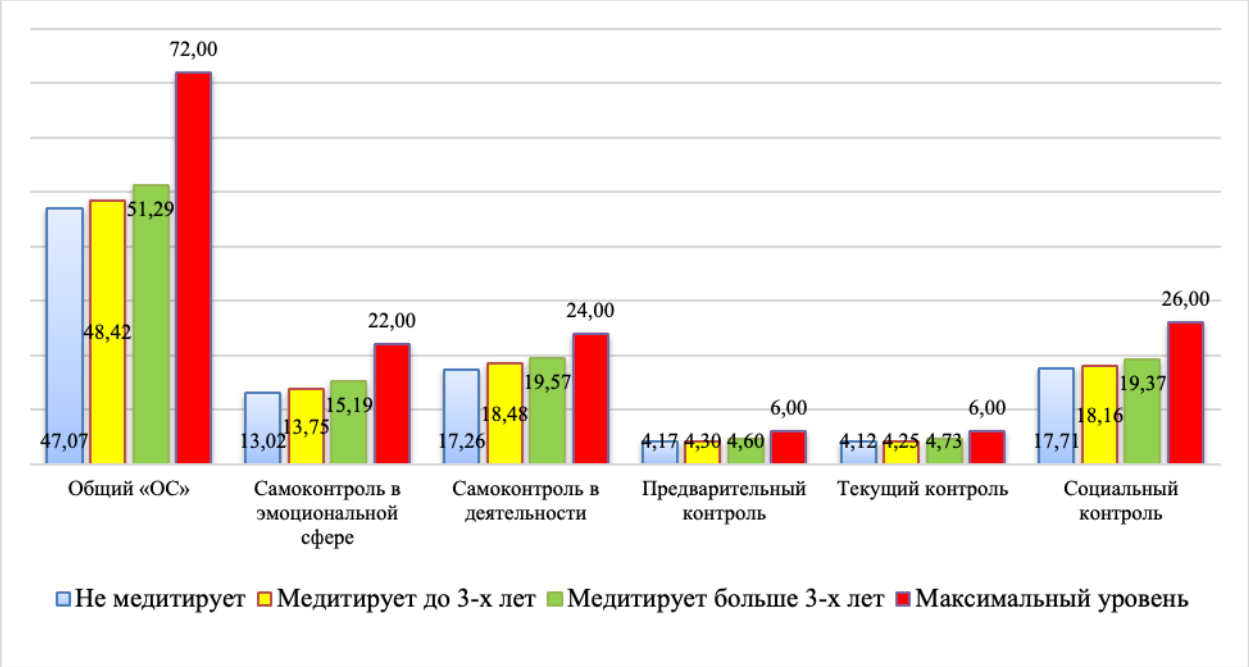


Рисунок 1 - Средние арифметические значения распределения данных теста трех групп

Анализ значений, представленных в таблице 1 и на рисунке 1 показывает, что значения числовых характеристик, полученные на основе обработки результатов теста, средние арифметические значения, показывающие степень выраженности склонности к самоконтролю (общей и по видам) в трех группах, возрастают от первой к третьей группе.

Оценка статистических различий между тремя группами по степени выраженности склонности к самоконтролю проводилась с помощью однофакторного дисперсионного анализа на основе критерия Фишера [3]:

$$F = \frac{S^2_{\text{межгр}}}{S^2_{\text{внутригр}}}, \quad (1)$$

где $S^2_{\text{межгр}}$ - дисперсия совокупности, оцененная по выборочным средним (межгрупповая дисперсия);

$S^2_{\text{внутригр}}$ - дисперсия совокупности, оцененная по выборочным дисперсиям (внутригрупповая дисперсия).

Гипотезы исследования:

- H_o: группы не различаются по средним значениям количественного признака, то есть занятия МП не влияют на степень выраженности склонности к самоконтролю;

- H_1: группы различаются по средним значениям количественного признака, то есть занятия МП влияют на степень выраженности склонности к самоконтролю.

После вычисления F-критерия $F_{эмп}$ его значение сравнивалось с критическим значением $F_{кр}$, указанным в таблицах [4]. В случае, если $F_{эмп}$ равно или превышает $F_{кр}$ для уровня значимости, равного 0,05, принимается альтернативная гипотеза H_1.

Апостериорные попарные сравнения полученных значений в группах проводились с помощью t-критерия Стьюдента. При значении $p \leq 0{,}05$ существует различие в уровне признака между группами.

Результаты применения однофакторного дисперсионного анализа и t-критерия Стьюдента представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты применения однофакторного дисперсионного анализа трех групп и апостериорных попарных сравнений групп испытуемых

Наименование шкалы	$F_{эмп}$	P-значение	$F_{кр}$	t-критерий Стьюдента, p-значение		
				N_1-N_2	N_1–N_3	N_2-N_3

Общий «ОС»	5,35	0,006	3,05	**0,295**	0,001	0,033
Самоконтроль в эмоциональной сфере	10,20	0,000	3,05	**0,139**	0,009	0,002
Самоконтроль в деятельности	7,92	0,001	3,05	0,036	0,000	0,031
Предварительный контроль	9,48	0,000	3,05	**0,558**	0,000	0,000
Текущий контроль	4,40	0,014	3,05	**0,591**	0,033	0,012
Социальный контроль	4,09	0,018	3,05	**0,372**	0,008	0,038

Анализ результатов расчетов, представленных в таблице 2, показывает, что значения $F_{эмп}$ превышают $F_{кр}$ для уровня значимости, равного 0,05. Следовательно, нулевая гипотеза H_o отвергается, принимается гипотеза H_1, то есть то есть занятия МП влияют на степень выраженности склонности к самоконтролю.

Апостериорные попарные сравнения полученных значений групп N_1 – N_3 с помощью t-критерия Стьюдента, показали следующее:

- значения шкалы «Общий «ОС»» группы N_2 не превышают значения группы N_1 (p=0,295). Значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,001) и группы N_2 (p=0,033). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет усиливают общий самоконтроль практикующих;

- значения шкалы «Самоконтроль в эмоциональной сфере» группы N_2 не превышают значения группы N_1 (p=0,139), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,009) и группы N_2 (p=0,002). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет усиливают самоконтроль в эмоциональной сфере практикующих;

- значения шкалы «Самоконтроль в деятельности» группы N_2 превышают значения группы N_1 (p=0,036), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,000) и группы N_2 (p=0,031). Следовательно, занятия

медитативными практиками усиливают самоконтроль в деятельности практикующих;

- значения шкалы «Предварительный контроль» группы N_2 не превышают значения группы N_1 (p=0,558), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,000) и группы N_2 (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет усиливают предварительный контроль практикующих;

- значения шкалы «Текущий контроль» группы N_2 не превышают значения группы N_1 (p=0,591), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,033) и группы N_2 (p=0,012). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет усиливают текущий контроль практикующих;

- значения шкалы «Социальный контроль» группы N_2 не превышают значения группы N_1 (p=0,372), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 (p=0,008) и группы N_2 (p=0,038). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет усиливают социальный контроль практикующих.

Таким образом, показатели самоконтроля как отдельно по видам, так и общего во всех трех группах имеют различия. Высокая значимость различий по уровню самоконтроля в группах N_1-N_3 и группах N_2-N_3 свидетельствует об усилении влияния медитативных практик на такое социально-психологическое свойство личности как склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере, сфере деятельности и поведении испытуемых.

Библиографический список

1. Наркевич А.В. медиативные практики как комплексный нейрокогнитивный феномен. Вестник интегративной психологии. Выпуск 20 // Журнал для психологов, гл. ред. Козлов В.В., Ярославль, 2020, с. 95 - 97. ISBN 978-5-9527-02-16-5

2. Козлов В.В., Наркевич А.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками. Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2020. № 2 веб-сайт: http://j.uniyar.ac.ru/index.php/vyrgu

3. Гржибовский А.М., Иванов С.В., Горбатова М.А. Сравнение количественных данных трех и более выборок с использованием программного обеспечения Statistika и SPSS: параметрические и непараметрические критерии. // Наука и здравоохранение, 4, 2016, с. 5-37.

4. Матвиенко С.В. Статистическая обработка данных психологического исследования: учебное пособие / С.В. Матвиенко. – М.: МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2013, с. 167. ISBN 978-5-89903-168-7

СИМВОЛЫ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО КАК СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССАХ АРТ-ТЕРАПИИ

Пермина С.В.

Аннотация.

В статье рассматриваются понятия «символ» и «архетипический образ», как структурированный, универсальный и нерефлексивный регулятор поведения человека. Процесс формирования психических образов занимает главное место среди основных функций человеческой личности.

Ключевые слова.

Символ, образ, архетип, анализ, сознание, бессознательное, интеграция.

Permina S.V. (Chelyabinsk)

Symbols of consciousness and unconsciousness as a mean of personal integration in the process of art-therapy.

Annotation.

The article examines name “symbol” and “archetypical modus” as a structured universal and non-reflexive controller of human’s behavior. Process of foundation of mental modus is uppermost in main functions of human personality.

Key words.

Symbol, modus, archetype, analysis, consciousness, unconsciousness, integration.

Анализ символов невозможно превратить в механическую систему, поэтому он требует от специалиста глубоких знаний об индивидуальности человека, хорошего воображения и непрерывно пополняющегося самосознания.

Когда мы пытаемся понять символы, то сталкиваемся не только с самим символом, но прежде всего перед нами возникает целостность индивида, воспроизводящего эти символы (К. Юнг).

Интегративная арт-терапия, как современное направление психологии, позволяет использовать символы, образы и метафоры как исцеляющий, обучающий и социализирующий механизм, что способствует развитию креативности как постоянно присутствующего внутрипсихического ресурса личности. Поэтому, интегративная арт-терапия, прежде всего, интересуется символами, происходящими из бессознательных содержаний психического, так как они представляют огромное множество вариаций основных архетипических образов, которые могут быть прослежены до архаических корней. Символами человечество пользовалось для выражения «вечных истин», они прошли через множество преобразований и процессов сознательного развития и стали коллективными образами, принятыми цивилизованными обществами.

Необходимо понимать, что архетипические образы это не механическая система, которую можно вызубрить, не вникая в смысл, это не просто имена и даже не философские понятия. Это фрагменты жизни, целостные образы,

эмоции и переживания интегрально связанные с живым человеком. Вот почему невозможно дать произвольную (или универсальную) интерпретацию любого архетипического символа. Его нужно объяснить способом, на который указывает вся жизненная ситуация индивида, которому она принадлежит (К. Юнг).

Поверхностный слой бессознательного является личностным. Он покоится на более глубоком, врожденном опыте, который К.Г. Юнг называл коллективным бессознательным.

Поскольку речь идет о бессознательном, имеющем всеобщую природу, это означает, что оно включает в себя содержания и механизмы поведения, которые являются повсюду и у всех индивидов сходными. Другими словами, коллективное бессознательное идентично у всех людей и образует тем самым всеобщее основание душевной жизни каждого, будучи по природе сверхличным (К. Юнг).

В личном бессознательном это по большей части эмоционально окрашенные комплексы, образующие интимную душевную жизнь личности. Содержаниями коллективного бессознательного являются архетипы.

Бессознательное психическое - структурированный, универсальный и нерефлексивный регулятор поведения человека, подобно упорядоченной системе, в которой соотношения между дифференцируемыми (т. е. различимыми) элементами, задающие неосознаваемые значения и смыслы, важнее формального выражения самих элементов.

Таким же образом структурирован естественный язык человека. Системность и структурированность бессознательного являются причиной того, что скрытые смыслы повествования субъекта могут быть реконструированы (Э. Владимирова).

Процесс формирования психических образов занимает основное место среди основных функций человеческой личности. Без способности к формированию психических образов были бы невозможны самоосознание,

речь, письмо, запоминание, сны, искусство, культура – все то важное, что присуще только человеку.

Образ, как и слово, имеет определенную семантику и выполняет существенные функции в мыслительном процессе.

Образ предметен (порождается в процессе деятельности), системен (отражает функциональные связи вещи), имеет определенный уровень абстрагированности от реальности, несет на себе «смысловое поле» значений, в которых воспринимается мир (Л. Цветкова).

Выделяются несколько групп образов, соответствующих уровням обобщения наглядной информации.

Сенсорно-перцептивные образы – это первичные образы восприятия. Они появляются при непосредственном влиянии раздражителя на органы чувств человека и поэтому получили название «чувственные образы». В процессе индивидуального развития у человека складывается определенная сенсорно перцептивная организация (Б. Ананьев), объединяющая совокупность органов чувств в целостную систему. Эта сложная система включает многообразные постоянные и переменные связи между сенсорными модальностями. На их основе формируются своеобразные функциональные органы (А. Ухтомский), обеспечивающие различные виды сенсорно перцептивной ориентировки человека в окружающей среде.

Образы-представления – образы конкретных предметов, это классические вторичные образы, представления типа «кошка» или «собака». По своему содержанию образ-представление, как и сенсорно-перцептивный образ, предметен. К уровню представлений относится широкий круг психических процессов, важнейший среди которых – образная память и воображение. Образная память – это фиксация и последующее воспроизведение образов, возникших при восприятии; воображение – творческий процесс, создание новых образов путем трансформаций и комбинаций тех, которые сохранились в памяти.

При переходе от ощущения и восприятия к представлению изменяется структура образа объекта: одни его признаки как бы подчеркиваются, усиливаются, другие редуцируются. Иначе говоря, происходит схематизация предметного образа (Н. Завалова). На основе многократного восприятия предметов одной и той же категории происходит селекция их признаков: случайные признаки отсеиваются, а фиксируются лишь характерные и потому наиболее информативные. На уровне представлений предмет обособляется от фона, и в этой связи возникает возможность мысленно оперировать объектом независимо от фона.

Существенной особенностью представления является его панорамность, дающая субъекту возможность как бы выхода за пределы наличной (актуальной) ситуации (С. Василейский, Е. Сурков, М. Гамезо). Уровень представлений имеет решающее значение при формировании образов-эталонов «когнитивных карт», концептуальных моделей, наглядных схем, планов и других «когнитивных образований», необходимых для выполнения любой деятельности (П. Базанов).

Образы-эталоны включают в себя представления высшего уровня обобщения внешних предметов: образ мира (А. Леонтьев), мегаобразы, имагены типа «вещь». А также невербальные эталоны философских, моральных, ценностных обобщений, таких как представления типа «справедливость», «добро», «любовь» (Т. Березина).

Основная функция психического образа – регуляция жизнедеятельности человека в окружающем мире. Образ, регулирующий деятельность человека, так или иначе, включает все три уровня психического отражения. Чтобы у человека сформировался такой образ, который обеспечил бы ему возможность эффективно действовать в различных ситуациях, находить в каждом конкретном случае адекватное решение, недостаточно только чувственных данных, т. е. сенсорно-перцептивной информации. Необходимо раскрыть значение этих данных, выявить существенное, общее, закономерное.

Регуляторная функция психических образов отмечалась многими исследователями. Психические образы выступают регуляторами и физиологии организма, и поведения, и психической деятельности, в том числе эмоций и мышления.

Также в научной психологии изучена роль образов как регуляторов функционального состояния, при этом образы влияют как на психологический, так и физиологический компоненты функционального состояния.

В теории функциональных систем (П. Анохин) предлагается мощнейший регулятор функционирования человеческого организма – формирование акцептора результата действия. Такой акцептор, это ожидаемое состояние функциональной системы после того как действие будет выполнено. Данное состояние представляет собой образ-эталон. Регуляция деятельности и функциональных состояний, по мнению П. Анохина, осуществляется посредством эмоций. В процессе выполнения действия результат будет постоянно сличаться с акцептором, несовпадение будет вызывать отрицательные эмоции, и деятельность будет продолжаться. Если же готовый результат совпадет с образом-акцептором, человек испытает положительные эмоции, и активность функциональной системы будет завершена.

Продукция творческой деятельности в интегративной арт-терапии отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире. Для анализа рисунков, инсталляций, скульптур, танца и т.д., важным является понимание регулирующей функции образа, поскольку арт-терапия как интегративная психотехнология направлена на:

- активизацию психических образов, в частности образов-представлений, продуцируемых как на уровне памяти, так и на уровне воображения;

- осознание символического смысла этих образов;

- регуляцию на этой основе своего поведения, целенаправленной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Поэтому, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть понятие символа и механизмы представленности символов в психических образах.

Слово «символ» происходит от греческого «symballein», что означает «соединение, сведение». Изначально оно обозначало оговоренный между родственниками или друзьями условный опознавательный знак, состоящий из отдельных разломанных кусков какого-то предмета (например, кольца), которые при «соединении, сведении» вместе образуют целое и, таким образом, доказывают связь их владельцев.

Поскольку символ возникает в результате некоторого рода сгущения, соединения отдельных характерных элементов, то в современной трактовке понятие «символ» включает в себя множество значений: это и «аллегория», и «знак», и «опознавательная примета».

В самом общем представлении символы – знаки, обладающие дополнительным или переносным смыслом. Символы многозначны (полисемичны). Символ – это дискретное, условное обозначение целостного континуального образа; правила употребления символа и его значение закреплены социальным правилом. Символом может быть слово, фразеологический оборот, способ поведения, визуальный знак (эмблема) и т. д.

Внутренняя работа с архетипическими символами и образами требует, прежде всего, понимания символического языка бессознательного, а также областей человеческого опыта, которые были не осознаваемы личностью.

Это предполагает, что вместо процесса мышления, которым пользуется сознательная мысль, архетипический разум входит в работу и выполняет прогностическую задачу. Архетипы, таким образом, имеют собственную побудительную специфическую энергию. Это дает им возможность как производить осмысляющую интерпретацию (в собственном символическом

ключе), так и вмешиваться в данную ситуацию со своими собственными импульсами и «мыслительными» образованиями. В этом отношении они действуют как комплексы – приходят и ведут себя, как им заблагорассудится, и часто затрудняют или изменяют наши сознательные намерения самым неподходящим образом (К. Юнг).

Нас окружает удивительная символика, которая заключена в предметах, в сказках, притчах, легендах, в нашем мировосприятии. У всех народов существуют общие первоэлементы в восприятии мира – это архетипы, культурно-биологический продукт развития человечества. Они существуют в нас неосознанно, влияют на наши сны и настроения, на наше миропонимание и жизнь. Очень часто мы оказываемся под впечатлением поразившего образа, пришедшего во сне или наяву, и нам кажется, что что-то сходное уже было в жизни, – так близки и знакомы новые образы. Их интерпретация достаточно сложна и субъективна, но осознание скрытого в человеке не менее важно для самопознания, чем научные представления и исследования.

Универсальные символы существуют практически во всех культурах. Для того чтобы их понимать и использовать, необходимо утилизировать архетипическую символику и объединить ее с экзистенциальными смыслами.

Символ всегда существует в определенной психосемантической топологии, он может быть соотнесен с культурой или мифом. Есть символы универсальные для всех, так же существуют символы, имеющие специализированный характер, в том числе символ-жест, символ-ритуал, символ – сакральное действие.

Таким образом, базовые архетипические символы человечества являются элементом образной сферы человека и выполняют регулятивную функцию его поведения и деятельности.

Понятие символа раскрывается через имеющий определенный смысл и значение образ, знак для обозначения определенного (сверхчувственного) понятия. Символ включает в себя две половины целого: внешнюю – изображение и внутреннюю – многогранный смысл неотделимый от

структуры образа. Символ является универсальным языком бессознательного, где «конечное» (образ) опредмечивает «бесконечное» (смыслы) (В. Карелин).

Имманентная природа символа заключается в многозначности и расплывчатости границ и имеет следующие признаки: образность, мотивированность, комплексность содержания, многозначность, архетипичность, универсальность, национально-культурная специфичность.

Символ стремится перевести абстрактную понятийную категорию в наглядную. Это сближает его с примитивным мышлением, где символообразование в значительной мере относится к области бессознательного, но, как компромиссное образование, ни в коей мере не лишено сознательных детерминант, которые в различном соотношении значительно определяют образование и понимание символа (О. Ранк).

Во время арт-терапевтических процессов, возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри части собственного «Я». Подобно образам из снов, они символизируют содержимое бессознательного.

Упражнение «Визуализация образов животных как метод работы с витальной энергией»

Цель: осознание внутриличностных конфликтов с помощью образов и символов, рефлексия, интеграция личности.

Материалы: на каждого участника группы необходимо подготовить набор форм-шаблонов из плотной бумаги, состоящий из 7 маленьких кругов 5-7 см в диаметре, одного большого круга 27-30 см в диаметре, краски гуашевые, акварельные, пальчиковые, пастельные и масляные мелки, карандаши цветные и простые, ручки шариковые, кисти.

В Индии существует представление об энергетических центрах человека, число которых – 7. У индейцев Америки существуют тотемные столбы, состоящие из стилизованных изображений зверей, расположенных вертикально так же, как и энергетические центры. Число тотемных зверей на

каждом столбе – 7. Все это замечательно еще и тем, что вся информация, которая приходит к нам из подсознания, выражается символами. Видимо, помимо ритуального назначения тотемные столбы несли в себе энергетическую и информационную составляющие. В каждом из нас глубоко сидят языческие корни наших предков. В любом народе наряду с поклонением огню, воде и другим природным явлениям были культы поклонения зверям; и мы, современные люди, вдруг замечаем в себе непонятную тягу и симпатию к определенному виду животных или птиц, не догадываясь, что корни этого влечения лежат в толще тысячелетий. В данном упражнении мы ознакомим вас с самим принципом и процедурой работы со зверями. Всю дальнейшую работу можно проводить индивидуально, в соответствии с теми ощущениями, чувствами, эмоциями или мыслями, которые подскажут вам ваши звери.

Технология проведения

Прежде чем приступить к описанию самой процедуры проведения этого упражнения, мы должны будем коснуться понимания некоторых символов и значений из оккультной науки.

В оккультной науке считается, что в эфирном двойнике находятся психические центры, имеющие форму лотоса. Индийские йоги называют их чакрами. На санскрите термин «чакра» означает «энергетическое колесо», «силовой круговорот». Эфирный двойник постоянно впитывает из космоса громадную психическую и духовную силу через вращающиеся чакры и посылает эти силы к железам физического тела. Чакры являются основными точками контакта между эфирным и физическим телами, через которые мы «питаемся» силами Вселенной.

Семь чакр, последовательно расположенные в эфирном двойнике, распределяют в позвоночнике жизненную энергию через железы внутренней секреции и управляют кровообращением человека.

Чакры располагаются следующим образом снизу вверх.

Чакра 1 – корневая (муладхара).

Соответствует элементу земли, анатомически – предстательная железа у мужчин, матка у женщин.

Символический цвет – красный.

Отвечает за качество физического тела, волю жизни, безопасность.

Чакра 2 – сексуальный центр (свадхистана).

Соответствует элементу воды, анатомически – поясничному сплетению.

Символический цвет – оранжевый.

Отвечает за любовь, творческий потенциал, страсть.

Чакра 3 – манипура.

Соответствует элементу воздуха, анатомически – солнечному сплетению.

Символический цвет – желтый.

Отвечает за власть и силу.

Чакра 4 – сердечная (анахата).

Соответствует элементу огня, анатомически – сердечно-аортному сплетению.

Символический цвет – зеленый.

Отвечает за духовную любовь и отношения с людьми.

Чакра 5 – горловая (вишудха), соответствует «Акаше».

Анатомически – щитовидная железа.

Символический цвет – голубой.

Отвечает за самовыражение, самоактуализацию, карьеру, воплощение идей.

Чакра 6 – межбровная (аджна), «третий глаз».

Соответствует духовной воле, ясновидению.

Анатомически – слизистая железа.

Символический цвет – синий.

Отвечает за восприятие идей, связь с миром, ясновидение.

Чакра 7 – венечная (сахасрара), «Корона».

Соответствует макушке головы, анатомически – шишковидной железе.

Символический цвет – фиолетовый.

Отвечает за связь с бесконечным, космосом, Богом, абсолютом.

Настройка на процесс

Лягте на спину, закройте глаза, полностью расслабьтесь и возьмите мягкое, связное дыхание. После появления первых ощущений расслабления, обратите свой внутренний взор на каждую из ваших чакр (энергетических центров вашего тела) снизу вверх, задерживаясь на какое-то время в каждой чакре. Попробуйте увидеть животное, которое живет в каждой из ваших чакр. Это могут быть самые экзотические животные, это могут быть даже звери, живущие не на нашей планете. Не пугайтесь появления ваших зверей, их вида или поведения. Поймите, что их поведение – лишь проекция ваших внутренних проблем. Очень важно помнить, что, помимо поддержания энергетического баланса, каждая чакра вашего тела отвечает за вполне земные качества, за вашу коммуникабельность, умение жить в социуме. Каждой чакре соответствует и свой цвет. Все это дает вам возможность самим решать многие из ваших внутренних проблем, блоков, зажимов, о которых вы можете даже не подозревать. Для этого не нужно прилагать чрезмерных усилий, а достаточно сопоставить цвет и предназначение каждой чакры с видом и поведением того зверя или зверей, которые в ней живут. Если зверь обеспокоен, вы можете мысленно спросить у него, что его беспокоит, и, получив ответ (совсем не обязательно вербальный), будете знать, как или чем помочь вашему зверю и самому себе.

Не расстраивайтесь, если в какой-то из чакр вы не найдете зверя. Это не значит, что его там нет, просто вы не готовы встретиться с ним, либо его что-то беспокоит. Со временем все встанет на свои места.

После того как вы увидели всех (или часть) своих зверей, попробуйте мысленно увидеть место, где вам и вашим зверям будет максимально комфортно (это может быть лужайка в лесу, освещенная солнцем, это может быть берег реки, озера или моря, это может быть высокая суровая гора, покрытая снегами). Используйте все свое воображение, не жалейте цветов и красок для украшения этого места. Соберите своих зверей вместе, поговорите с ними, выясните, какие у каждого из них трудности, и попробуйте найти компромиссный вариант или несколько вариантов.

Пообщавшись со зверями, приласкайте каждого из них, погладьте, найдите для каждого ласковое слово, пообещайте им скорой встречи с вами и попрощайтесь.

Завершив медитацию и открыв глаза, постарайтесь сохранить состояние, в котором вы оказались, начинайте непосредственно процесс изображения ваших животных и размещения их на «поляне».

Этот процесс будет для вас полон новых открытий и находок.

Пользуясь техникой, вы увидите, как начнете изменяться, приобретая те качества, о которых даже и не мечтали.

Символический образ создается непроизвольно, но в основе непроизвольного образа лежит человеческий опыт и знание о мире.

Придавая смысл символу, мы пользуемся языковыми матрицами, происходящими, в свою очередь, от первоначальных образов.

Однако на разных этапах жизни символ раскрывается по-разному, как книга, которую читаем и перечитываем в разное время жизни. Древние говорили, что символ – это дверь в реальный мир. Он раскрывает сокровенный смысл жизни и передает мудрость тысячелетий.

Анализ образов и символов - возможность увидеть скрытую, сокровенную сторону жизни, всего мироздания и нашего внутреннего мира. Это возможность на основе древних универсальных традиций сделать жизнь более полной и глубокой**.**

Литература:

1. Абрамова, 3. А. Древнейшие формы изобразительного творчества. // Ранние формы искусства. – М., 1972. – С. 9–29.

2. Абульханова-Славская, К. А. Активность сознания личности как субъекта деятельности. – М. : Просвещение, 1990. – 192 с.

3. Пермина С.В. Козлов В.В. Интегративная арт-терапия. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 250 с.

4. Пермина С. В. Интегративная арт-терапия кризисных состояний. - Челябинск : Цицеро, 2017. — 260 с.
5. Козлов, В. В., Карамышев, А. А. Онтология шаманизма. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2012. – 336 с.
6. Козлов, В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – Минск : МАПН, 1995. – 304 с.
7. Козлов, В. В., Донченко И. А. Направленные визуализации: теория и метод. – Запорожье : Кругозор, 2015. – 253 с.
8. Юнг, К. Г. Архетип и символ. – М. : Гуманитарное агентство «Академический проект», 2001. – 244 с.
9. Assagioli R. Psuchosunthesis. Penguin Booksurology. N.Y., 1981. Vol. 31. № 9. P. 175–177.
10. Chaiklin, H. (ed.) Marian Chace: Her Papers. Columbia, MD: American Dance Therapy Association, 1975.

Пермина Светлана Валерьевна – Доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, г.Челябинск

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ГАВАНЬ (ИЛИ МАЙКОНУТЫЙ)

Рожкин А.

В данной статье автор делится личными впечатлениями об обучении трансперсональной психологии, об участии в трансперсональных конференциях, о нахождении в трансперсональном поле. Так случилось, что её величество Судьба привела абсолютного материалиста, выпускника МГТУ им. Баумана, в трансперсональный проект. Сначала встретился необычный человек, который учил странному «автоматическому письму», и его «каракули», «вылечили» мою давнюю хроническую болячку. Потом попалась книга С. Грофа про холотропное дыхание, кроме шока встречи с

необычной информацией, случилась синхронистичность, книга «привязала» меня, я не смог стронуться с места, пока ее не прочитал.

В 61 год поступил учиться в Московский институт психоанализа на «Трансперсональное консультирование и психотерапия». Это самый важный шаг за последние несколько лет. Встречи с необычными преподавателями, практические модули, полностью поглотили меня, и дали приют в своей гавани моим размышлениям, моим самоощущениям. Трудно представить, что о шаманизме или о даосских практиках, например, рассказывают в институте. Состоялась встреча «своих по духу», ученых, кандидатов философских и психологических наук, разговаривающих на понятном мне языке. Ученых, исколесивших весь мир от Мексики до Тибета, от Индии до Монголии в поисках различных духовных учений и практик. Ученых, знающих всех современных трансперсоналов. Ученых, лично испытавших на себе все известные практики. За время годовой программы обучения я соприкоснулся с несколькими основными направлениями трансперсональной психологии. В рамках этой статьи поделюсь несколькими личными эпизодами.

Во время обучения состоялись и сессии холотропного дыхания. **Первая сессия холотропного дыхания**. Начали дышать. Музыка — божественная, Владимир Майков нас предварительно готовил для этого путешествия полтора дня. Эта подготовка очень полезна. Дышим. Наливаются легкой тяжестью руки от пальцев до плеч, ощущение, как доспехи, не рыцарские, скорее японские или китайские — самурайские. Ниже пупка образовался длинный кирпич поперек всего тела, еще ниже образовался плоский камень, который стоит вертикально, ребром в меня. Сжимаю кисти, поднимаю руки вверх над лицом, лежу на спине. Начинаю вращать кистями и пальцами, стряхиваю деревянные пластины доспехов как коросту. Руки и пальцы свободны, остатки коросты стряхиваю с рук, счищаю руками. Руки очистил. Надо за кирпич на животе браться. Как раз барабаны забили вовремя. Барабаню пальцами по кирпичу. Кирпич медленно

размягчается. Ощущение кирпича пропало. А камень? Ура, камень сам пропал. На внутреннем экране появляется изображение. Сначала рябит, как в старом телевизоре, потом появляются мерцающие червячки на черном фоне. Наблюдаю. Червячки превращаются в мерцающие точки. Тяну к точкам руки, точки похожи на звездное небо. Лечу ввысь, к звездам. Вновь появляется тяжесть в руках, кирпич и камень. Руки стряхиваю, пальцы разминаю, по кирпичу снова барабаню. Тяжесть в икрах ног, особенно в правой. Как гири. Начинаю гири стряхивать одной ногой о другую. Помогает. А тут снова небо в звездах. Надо из этих гирь сделать реактивные двигатели, летать будет удобно. Сделал. Даже крылышки добавил, как хвостовое оперение ракеты, подтянул ноги, расправил крылышки руками. Руки вверх, за голову, вдоль тела, ноги развел для большей устойчивости. Полетели! Лечу, руками управляю, руки — передние рули. Руки вправо, лечу в право, прямо — лечу прямо. А кирпич? Превратим его в навигатор, в мозги. Мозги в животе? Да ладно, это мозги летательного аппарата, пусть будут в животе. Пусть! Полетал. На экране бело-голубое пятно намечается, моя путеводная звезда. Фокусируюсь на звезде. Она становится больше, мерцает справа. Татьяна дает знак — «дыши». Дышу. Снова звезда, уже ближе, правда она справа, светит в правый глаз. Поворачиваю головой, перевожу звезду сначала влево, потом посередине. Ок, так мне больше нравится. Звезда ближе и ближе. Чувствую свет и энергию, прямо в центр лба вливается свет. Новая картинка на экране. Слева направо наползает мерцающая структура по виду снятой бумаги или ночного моря с небольшими волнами. Что это? Это мой путь, моя платформа развития, мое поле деятельности, моя практика экстрасенсорный рисунок. Слева море наполняется слегка желтым потоком, тоже волнистым. Это знания, как я понимаю, мировые духовные практики, книги, лекции, семинары, в том числе и сегодняшняя учеба. Это мне нужно. Голос Майкова прямо в правое ухо: «Разные знания нужны, отбирай полезные» — Спасибо, Владимир, - отвечаю, - Вы настоящий волшебник. На экране появляется желтоватое пятно — облако. Это — энергия. Наблюдаю.

Энергия постепенно заполняет весь экран. Я уже в облаке. Полетел в облако. Машу руками, как огромная птица, а может и корабль такой махательный. Может лучше планировать, как орел? Нет махать надо. Еще плавал в море, я не был рыбой или дельфином, я был человеком, а стиль — баттерфляй. Ещё бегал по воде, босиком по поверхности — приятно. Многократно улыбался в процессе, особенно во второй части. Под конец вижу купол, как в храме, большой, крупная мозаика, через купол струится голубой и зеленый свет. Потом купол превратился в потолок коричнево-терракотовый, плоский, но объемный, потом потолок стал из ковров желтовато-коричневых оттенков с геометрическими узорами. Два часа и пролетели, пора возвращаться в зал…

Вторая сессия холотропного дыхания была ещё интереснее. Там я видел Будду, Христа, Магомета, разговаривал с ними. Видел глаз, видел мозг. Поговорил с сыном, с мамой. В процессе обучения было ещё шесть сессий холотропного дыхания, впрочем, они были уже не такие яркие как первые две, видимо основные блоки проработались.

Владимир Майков дал нам множество книг, одна из них В. Козлов, В. Майков «Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции» в 2-х томах, произвела на меня неизгладимое впечатление и дала заряд на изучение мирового трансперсонального опыта.

НЛП-3 нам преподавала Екатерина Худобина, теория и семь основных практик, очень хороших и действенных, были необычные ощущения, даже однажды запах ладана чувствовал. Процессуальную психологию преподавала Ирина Зингерман. Телесные и дыхательные техники преподавал Герман Карельский. Медитативную практику преподавал Игорь Берхин. Динамическую йогу – Дамир Калимулин. Обучение показало – трансперсональные практики работают и дают результат. После обучения состоялась XIX-я Европейская конференция «Евротас», о которой ниже.

XIX конференция ЕВРОТАС 2018, Санкт Петербург

День первый: торжественное открытие конференции, с приветственным словом выступили все знаменитости. Затем выступление

Бориса Гребенщикова и его «Аквариума» с погружением в девяностые. Затем премьера фильма Владимира Майкова «Тайна Карлоса Кастанеды», погружение в мистику. Фильм шикарный. От нахлынувших впечатлений еле уснул…

День второй. Пленарное заседание. Пьер Луиджи Латтуада «Интегральная и трансперсональная психология как наука»; Александр Жванкин «Пермский звериный стиль»; Бронислав Виноградский «Книга Перемен как инструмент эволюции планетарного сознания». Круглый стол: «Искусство как эволюционная практика». Бронислав Виноградский, Ингрида Индане, Ирина Курис, Юре Бичонски, Марс Сары. После обеденного перерыва начались лекции по направлениям, сразу в восьми залах. В «Российском трансперсонализме» — лекция Ирины Курис и Тыну Сойдла «О передаче Российских трансперсональных традиций (поезд ушедших)». Затем — мастер классы в восьми залах. В «Российском трансперсонализме» мой мастер класс «Трансперсональный рисунок». Присутствовали в основном иностранцы, был замечательный переводчик Гарри. После краткого вступления сразу перешли к практической части — как с помощью рисунка можно снимать боль. Я снимал боль в колене у Литы из Латвии рисунком на флип чате. Остальные наблюдали и устраняли свои телесные симптомы рисунком у себя в блокнотах. В течение десяти минут удалось получить прямой результат, боль в колене у Литы прошла. Участница из Праги, добилась результата сама, с помощью рисунка, что с удивлением и сообщила всем присутствующим. В зале стояла внимательная и доброжелательная тишина. Помогала мне Татьяна Брагина, тоже ученица В. Майкова. Мы получили результат в прямой работе на глазах опытных наблюдателей. Было много вопросов по практике. Распроданы все книги «Трансперсональный рисунок». Владимир Майков, присутствовавший на мастер классе, тепло отозвался об этой оригинальной российской технике. Снова лекции и мастер классы в восьми залах. Ужин. Концерт мастеров искусств с участием Сергея Летова, Гильермо Бетанкорта…

День третий. Пленарное заседание. Серж Беддигтон «Изучение новых историй для нового человечества»; Бернадетте Блин «От прогресса к эволюции, каким может быть вклад трансперсонального в будущее»; Стивен Шмитц «Шаманизм в современном мире». Ведущий Юре Бичонски. Круглый стол «Психотерапия как эволюционная практика». Бернадетте Блин, Александр Жвакин, Регина Хесс, Владимир Майков, Евгений Пустошкин, Марина Кирюхина. Обед. Лекции и мастер классы по восьми эволюционным трекам. Я был на лекции Хуан Руиз Нупари «Сущностный шаманизм: путешествие для восстановления души». Был на мастер классе Александра Савкина «Что скрывается в тени руководителя», очень впечатлил Александр, увижу поблизости — схожу. Был на лекции Стивена Шмитца «Шаманское консультирование». Был на мастер классе Стивена Шмитца «Шаманское путешествие», даже словил несколько инсайтов — дуновение ветра, лунный свет.

День четвертый. Пленарное заседание. Ирина Курис, Марина Белокурова «Шаги эволюции, или что нам сейчас делать с мусором в различных областях нашей жизни»; Юре Бичонски «От регрессии к прогрессии»; Николай Ооржак «Зов шамана»; ведущая Регина Хесс. Круглый стол. Герман Карельский, Стивен Шмитц, Виктор Петренко, Марина Белокурова, Дмитрий Лепешев, Николай Ооржак, Римма Набиуллина. Обед. Лекции и мастер классы по пяти эволюционным трекам. Я был на лекции Евгения Пустошкина «О неантропоморфности человеческого сознания: перспектива интегральной метатеории Кена Уилбера». Очень круто Евгений прочитал. Был на лекции Владимира Майкова «Как красота спасет мир». Заслушался. Как мне повезло, что за время обучения я был на многих лекциях и семинарах Владимира. Был на мастер классе Хидай Либермана «Знакомство с COD — введение в новую волну». Даже путешествовал по этой новой волне «Намерение — опыт со звуком».

День пятый. Закрытие…Пленарное заседание. Геннадий Бревде «Эмоциональный интеллект, креативность и психологическое здоровье»;

Инго Ярсетц «За пределами нарциссизма — есть ли эго»?; Магда Соле «Шаманизм, транскультурное зрение». Закрытие конференции — вылилось в общее ликование с оттенком ностальгии. В дело пошли бубны, рог, танцы, песни. Братание, обнимание, клятвы в вечной трансперсональной международной любви…

Впечатления от конференции: Было очень душевно. Улыбка не покидала моё лицо, а глаза не закрывались от удивления и восторга. Я был в своей среде. Мне было комфортно. Энергетика была поддерживающей. Впечатление своей среды поддерживалось и ребятами из нашей группы, нас было девять. Произошла встреча с представителями прошлой, нашей, и сегодняшней учебных групп. Мы обменивались впечатлениями от учебы, мы все благодарны Владимиру Майкову и его команде за вклад в нас. Меня не покидало ощущение мирового братства, ощущение, что всё будет хорошо, что люди научатся жить вместе на благо земли. И это очень важный заряд конференции.

XVIII Российская трансперсональная конференция, 2019, Москва

День первый. Аншлаг. Дополнительные стулья, яблоку негде упасть. Много молодёжи. Много мужчин. Все в ожидании волшебства. И оно было! Владимир Майков, президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии объявил тему конференции: «Жизнь как эволюционная практика», и понеслось… Доклады: Герман Карельский: зажег про сексуальные энергии. Дмитрий Шаменков: про сотрудничество, про поддерживающие отношения, про микро контакты, про зависимости, про сети отношений, про влияние отношений на смертность. Евгений Файдыш: взгляд на мир, на Землю. 9/10 нашего мира мы не воспринимаем, есть параллельные миры. Круглый стол: «Телесность и эволюция». Герман Карельский, Андрей Ланд, Дмитрий Шаменков, Марс Сары, Евгений Файдыш, Яков Маршак. Мастер класс Яков Маршак: «Регуляция настроения как двигатель эволюции».

День второй. Снова аншлаг. Доклады: Екатерина Худобина. «Смерть от старости». Владимир Майков. «Искусство, как эволюционная практика». Владимир необыкновенный. Он сам творит искусство — три фильма выпустил: «Танец бесконечности»; «Инструменты эволюции»; «Тайна Карлоса Кастанеды». Снимает ещё два. Мы воспринимаем мир через себя, это получается наш мир, с нашим индивидуальным следом. Виктор Петренко, член-кор РАН. В мире около 100 телескопов ищут внеземные цивилизации, пока Космос молчит. Мы знаем, что Солнце вторичная звезда, на солнце нет тяжелых элементов, а в нашей крови есть железо. Олард Диксон. Исследователь шаманизма. «Картография запредельных пространств». Круглый стол: «Дальнейшие пути развития человека». Владимир Майков, Виктор Петренко, Олард Диксон, Алексей Тулин, Анатолий Супрун, Татьяна Гинзбург. Есть ли свобода воли? Выбор делается не сознанием, выбор делается с другого уровня. Эволюция мира психики. — У природы есть мотив — смена состояний. Состояния меняются скачками. Много есть способов смены состояний, — Супрун. — Трансперсональная психология постепенно проникает в общество, — Петренко. — Жаль, что в трансперсональной психологии много поверхностных людей, много примкнувших, много экзальтированных дам, — Петренко. — Одиночество в толпе. Духовный скопизм не даёт результатов. Если убежать от общества, просветления не случается, — Майков. — ИСС раньше хорошо утилизировались, например представлением, погружением, но люди этого боятся, — Супрун. — Пишите книги, оставляйте следы, — Тулин. — Будущее психологии не в психологии, а в теологии, говорил Юнг, — Петренко. Круглый стол был жарким.

В заключении фильм Владимира Майкова «Тайна Карлоса Кастанеды». Смотрел четвертый раз, уже просто наслаждаясь замечательной историей и отмечая нюансы. Особенно вдохновляет волшебная атмосфера.

XIX-я конференция была онлайн, ковид, с удовольствием посмотрел все выступления.

Жду XX-ю конференцию в Ярославле.

.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОКАЛЬНЫХ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫХ СООБЩЕСТВ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО РЕГИОНА)

Трусов В.П.

Аннотация статьи. В статье описаны особенности развития профессионального трансперсонального сообщества сибирского региона. Охарактеризованы четыре основных этапа развития сообщества на протяжении последних тридцати лет. Указана региональная специфика процесса развития трансперсонального сибирского сообщества и его актуального состояния. Обозначены основные проблемы, потенциал и перспективы развития сибирского трансперсонального сообщества.

Ключевые слова: трансперсональная психология, региональные особенности развития трансперсонального сообщества.

Кризисный 1991 год можно считать точкой старта для развития любого современного направления практической психологии в Российской Федерации, в том числе психологии трансперсональной. 30 лет – срок достаточный для того, чтобы стали видны основные тенденции этого развития и можно было описать некоторые его специфические региональные особенности (на материале сибирского региона).

Первый («синкретичный») этап развития сибирского трансперсонального сообщества (1991-1995 гг.) был связан с проникновением информации о данном направлении и его методах в формирующееся профессиональное психолого-психотерапевтическое пространство Сибири. Исторически психотерапевты сибирского региона

одни из первых в стране взяли на вооружение методы трансперсональной психологии. Например, в центре психотерапии «Транс» (г. Новосибирск) еще в первой половине 90-х гг. холотропное дыхание, наряду с другими психотерапевтическими методами использовалось для комплексной терапии зависимостей. Методы трансперсональной эмпирической терапии стали известны преимущественно в среде медицинских психотерапевтов – специалистов, посещавших семинары пионеров российской трансперсональной традиции в центральном и северо-западном регионах РФ. Значимой профессиональной площадкой для распространения этих идей и методов стали традиционные красноярские психотерапевтические декадники, организуемые командой проф. В.В. Макарова. Представители формирующегося сибирского психотерапевтического сообщества распространяли знания о трансперсональной психологии среди своих учеников, клиентов и студентов – психологов. На данном этапе развития характерной чертой региональной специфики сибирского сообщества было крайне слабое знакомство с ее методами представителей эзотерических, духовных, оккультных учений.

На данном этапе сибирская трансперсональная психология представляла собой лишь один из многих элементов хаотичной и синкретичной картины, зарождающейся новой психотерапевтической практики. Пока еще не было оснований для того, чтобы в среде специалистов, применяющих трансперсональные методики, была сформирована соответствующая профессиональная идентичность. С течением времени большая часть специалистов первой волны отошла от трансперсонального направления.

Второй («полимодальный») этап развития сибирского трансперсонального сообщества (1996 – 2003 гг.) был связан с появлением профессиональных психологов и психотерапевтов, идентифицирующих себя как трансперсонологов. Ключевую роль в этом процессе сыграли возникшие в Москве, Санкт-Петербурге и Ярославле институты, позволяющие получить профессиональную переподготовку и систематическое образование в сфере

трансперсональной психологии. Значимым фактом стала публикация серии монографий «Тексты трансперсональной психологии» и появление первых обобщающих трудов по трансперсональным методам, написанных российскими специалистами. По-прежнему значимую роль в развитии и продвижении этих идей и методов играли психотерапевтические декадники ППЛ, выросшие из красноярских декадников.

Замедляло распространение трансперсональной психологии географическая удаленность сибирского региона от региона центрального – места, где происходили все основные трансперсональные события (вышесказанное в еще большей степени значимо для дальневосточных регионов). Регулярно проводившиеся в Сибири семинары столичных специалистов (В. Майкова, В. Козлова, М. Белокуровой, Г. Лабковской, Г. Карельского и др.) в некоторой степени удовлетворяли региональные потребности в трансперсональном просвещении, однако этого было недостаточно для появления интеграционного эффекта. Реакцией на дефицит практики стало появление региональных частных психологических центров, делающих акцент на применении трансперсональных методов. Благодаря их усилиям трансперсональные методы были усвоены расширяющимся кругом заинтересованных в активных изменениях клиентов.

Этот, в значительной степени «романтический» период характеризовался психологической полимодальностью психологов-практиков: готовностью к активному взаимодействию со специалистами других направлений и соединению трансперсональных методов с методами телесно-ориентированной, гуманистической психологии, и прочих направлений практической психологии.

Третий («автономный») этап развития сибирского трансперсонального сообщества (2004-2018 гг.) характеризуется усилением центробежной тенденции в развитии сообщества. Постепенно наметилась тенденция замыкания специалистов в местных локациях, нарастание их изоляции от центра, происходящей после получения базовой переподготовки и

образования в трансперсональной сфере. Тенденция проявилась в более пристальном внимании, которое специалисты стали уделять трансперсональным ресурсам сибирского региона. Все в большей степени источником для получения новых знаний и обновления практики начали выступать местные архаические культуры, поддерживающие в активном состоянии духовные, эзотерические практики. Трансперсональные психологи Сибири активно обращались к опыту алтайского, тувинского, бурятского, якутского шаманизма. Предпринимались исследовательские экспедиции, были организованы семинары с участием Н. Ооржака, Н. Шумарова, Л. Монгуша и многих др. Сформировалась местная специфика применения трансперсональных методов с влиянием архаических традиций тюркских народов. В этот период в профессиональном пространстве стали появляться представители других духовных, эзотерических традиций. В Сибири в большей степени было заметно влияние не только шаманизма, но и тибетского буддизма и индуизма, в меньшей степени даосизма и суфизма.

Продолжающееся развитие специализированных психологических и образовательных центров привело к формированию необходимых для эффективной деятельности организационных систем и материальной инфраструктуры. Итогом данного этапа стало появление поколения специалистов в сфере трансперсональной психологии, подготовленных местными сибирскими и столичными образовательными центрами.

Современный этап развития сибирского трансперсонального сообщества ведет отсчет примерно с 2018 г. Пока его состояние можно охарактеризовать как кризисное, но есть ожидание, что именно этот этап станет интеграционным.

Актуальное состояние сибирского пространства ТП создается автономно друг от друга действующими частными психологическими образовательными центрами и институтами. Каждый из них базируется на выработанной их лидерами определенной системе ценностей и характеризуется приверженностью к конкретным методам

трансперсональной психологии. Логическим завершением центробежных тенденций в развитии сибирского трансперсонального пространства стало появление специализации и акцент на авторском прочтении классических методов эмпирической трансперсональной терапии (возникновение авторских методик). Принципы разделения на специализации могут быть: идеологические (принадлежность к различным духовным традициям – шаманизму, неоязычеству, буддизму, индуизму), теоретические (принадлежность к различным методическим платформам – холотропное дыхание, ребёфинг, системно-феноменологический подход, процессуальная работа, кармическая и регрессионная терапия и т.п.).

К негативным последствиям такого положения вещей можно отнести обеднение кадрового потенциала. Представители сибирского трансперсонального сообщества оказались между двумя усиливающимися центрами притяжения: рациональной наукой/психотерапией и духовной практикой. С одной стороны, наметилась тенденция ухода специалистов из трансперсональной психологии в смежные модальности (гештальтерапию, когнитивную психотерапию, экзистенциальную, телесно-ориентированную, академическую психологию). С другой стороны, ряд специалистов оставил психологическую практику, предпочтя ей жизнь в религии.

В текущем кризисном положении сибирской трансперсональной психологии виден значительный потенциал. Ковидный кризис, парадоксальным образом помог преодолеть негативное влияние логистического фактора. Возможность дистанционного участия в обучающих программах и конференциях существенно повысили информационную связность региона с центром.

Итогом предыдущих лет развития трансперсонального направления в Сибири стало формирование у широкого круга клиентов потребности в мощных эмпирических техниках трансперсональной терапии (в первую очередь дыхательных). В региональном информационном поле в основном удалось снять у клиентов тревожность по поводу опасности методик

трансперсональной психологии. Значительная часть психологов-практиков в регионе имеет хотя бы эпизодическое знакомство с трансперсональными методами. Восприятие трансперсональной психологии в академической среде постепенно улучшается, и она начинает считаться "допустимым" направлением научной психологии.

Для повышения значимости трансперсональной психологии в сибирском психотерапевтическом сообществе и усиления интеграционных процессов внутри самого трансперсонального сообщества необходимо активное взаимодействие с иными региональными и международными трансперсональными сообществами – включение в их деятельность с акцентом на реализации обучающих программ и совместных исследовательских проектов.

V. P. Trusov

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF LOCAL TRANSPERSONAL COMMUNITIES (ON THE EXAMPLE OF THE SIBERIAN REGION)

Abstract of the article. The article describes the features of the development of the professional transpersonal community of the Siberian region. Four main stages of community development over the past thirty years are characterized. The regional specifics of the development process of the transpersonal Siberian community and its current state are indicated. The main problems, potential and prospects for the development of the Siberian transpersonal community are outlined.

Key words: transpersonal psychology, regional features of the development of the transpersonal community.

ОБРЕТЕНИЕ РАДОСТИ

Уткина Н.В.

Аннотация. Из актуальных запросов, с которыми обращаются клиенты к психологу, мы исследовали следующий: "не получаю удовольствие от

музыки, которая мне всегда нравилась", "не могу насладиться вкусной пищей/сексом/игрой в видеоигры/изучением нового". Как выйти из ангедонии в радость?

Abstract. Of the actual requests that clients turn to a psychologist, we investigated the following: "I don't enjoy the music that I've always liked", "I can't enjoy delicious food/sex/playing video games/learning new things". How to get out of Anhedonia into joy?

Ключевые слова: ангедония, радость, шкала эмоциональных тонов, наслаждение.

Key words: anhedonia, joy, the scale of emotional tones, pleasure.

«Ангедония - это состояние, при котором полностью или частично утрачивается способность испытывать удовольствие, и оно относится как к симптому состояния при различных психических расстройствах, так и к черте личности. Оно имеет предполагаемый нейронный субстрат, берущий начало в дофаминергической, мезолимбической и мезокортикальной цепи вознаграждения». [Журнал Frontiers in Addictive Disorders, 2011 г.]

На физиологическом уровне есть прямая связь – человек съел что-то вкусное, и у него синтезируется дофамин, как вознаграждение, и радость возникает сама по себе, автоматом.

На психическом уровне человек, сначала в перинатальном периоде, потом в первые годы жизни (в раннем детстве), когда мама и папа ухаживают за ним, привыкает, что все само происходит (появляется тепло, еда, безопасность и т. д.), и так возникает первоматричная привычка получать удовольствие [С. Гроф, 2014, с. 75.]. Но во взрослой жизни возникают некоторые проблемы для которых требуется новые навыки, установки. Необходимо выработать навык - сознательного опыты наслаждения.

Чтобы получить сознательный опыт наслаждения необходимо обучить себя радоваться.

Мы выявили некоторые варианты сознательного повышения радости, которые могут помочь человеку выработать новую привычку:

1. Держать книжку анекдотов у постели и с утра, как проснулся, читать анекдоты. Можно держать книжку в туалете.
2. Делать дела, которые получаются.
3. Утром проснувшись вспомнить что-то хорошее.

Если доминанта по шкале эмоциональных тонов [Словари и энциклопедии на Академике. 2000-2021 г.] невысокая – на уровне грусти, то в спокойном состоянии человек будет большую часть времени находиться в грусти (печали) и, конечно, может испытывать дефицит радостности. Как, например, если на солнце не появляться долго, то дефицит витамина Д вырабатывается в организме. Так и с радостностью.

А если стимулировать свою доминанту подниматься в позитивную часть шкалы эмоциональных тонов, научиться радоваться мелочам, радовать себя маленькими радостями, подарочками, чего-нибудь вкусненькое съесть, если хорошее чего-то сделал. Если человек чувствует, что завершил какое то дело, например, умылся и сразу поощрить себя за это, пошел съел вкусненькое, позавтракал – и десерт вкусный съел.

И тогда радостность начнет увеличиваться.

Поднимать доминанту – это практика, нужно научиться себя вовремя дрессировать, стимулировать, когда получилось что-то удачное в жизни – закрепить вкусненьким. И, если устойчиво этой дрессировкой себя занимать, то постепенно, уже без вкусненького, если получилось что-то, то человек начнет радоваться.

Итоги. Выработать у себя рефлексы радости, надрессировать – самый простой способ.

А если поднять уже целенаправленным тренингом доминанту эмоциональной шкалы, то будет всегда более радостно чем раньше.

Так почему же, при наличии способов увеличения радостности, редко кто начинает использовать их осознанно?

Вывод. Исследуя это мы пришли к выводу, что для увеличения радостности необходим навык нахождения позитива, а он у человека, живущего доминантно в печали – отсутствует. И среда, которая его окружает, родные, знакомые – не способствуют появлению навыка переучивать себя радоваться.

Но мы продолжаем исследовать, как в человеке вызвать желание обрести такой навык. И в своих исследованиях находим способы и для этого.

Библиографический список

1. Под редакцией: Марко Диана, Университет Сассари, Италия. Anhedonia and Substance Dependence: Clinical Correlates and Treatment Options. Журнал «Frontiers in Addictive Disorders». 26 февраля 2011 года.

2. С. Гроф. За пределами мозга. М.: Ганга, 2014. С. 75.

3. Словари и энциклопедии на Академике. Шкала тонов. https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/491857

СТРАДАНИЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, КОГДА ТРАНСФОРМАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ КОНСТАНТОЙ. ИЛИ РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ДОСТУПНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО

Якимчук Д. Ю.

Аннотация

Цель исследования - сформулировать доступное для понимания начинающего исследователя-практика описание процесса разотождествления. В статье рассмотрены варианты описаний идеи «я» и методов разотождествления разных авторов. Показано, что зачастую

начинающему исследователю-практику труднодоступны для понимания приведенные описания, в то время, как для продвинутого практика являются очевидными. Научная новизна заключается в формировании подхода, доступного для логического осмысления начинающему исследователю. Разработанное автором описание процесса разотождествления было применено для группы людей разных профессий и возрастов, в результате чего, сформулированный метод дал превосходные результаты для участников группы в полугодовой перспективе.

Annotation

The purpose of the study is to formulate a description of the process of disidentification that is understandable for a novice researcher-practitioner. The article discusses options for describing the idea of "I" and methods of disidentification of different authors. It is shown that the given descriptions are often difficult for a beginner practitioner to understand, while for an advanced practitioner they are obvious. Scientific novelty lies in the formation of an approach that is accessible for logical comprehension to a novice researcher. The description of the disidentification process developed by the author was applied to a group of people of different professions and ages, as a result of which the formulated method gave excellent results for the group members in a six-month perspective.

Ключевые слова, русский:
Счастье, Самопознание, Самоисследование, Разотождествление,
Пробуждение, Осознанность, Духовное развитие

Key words, english:
Happiness, Self-knowledge, Self-Exploration, Disidentification, Awakening,
Mindfulness, Spiritual Development

Воля к смыслу – первичная мотивация человека.

Виктор Франкл

Поиски ответа на вопрос о счастье и смысле жизни и непреодолимое желание прекратить страдать, рано или поздно всех искателей приводят к информации о разотождествлении. Но возникает препятствие в виде логического барьера, ведь перед начинающим искателем появляется знакомое, но не осознаваемое понятие «я» и все еще сохраняется привычное восприятие поиска способа прекращения страдания или обнаружения счастья для этого «я».

Так кто этот «я» в действительности, ищущий ответа на вопрос о страдании и счастье? И почему прежние попытки прекращения страдания и обретения счастья не были успешны?

Для начала допустим, что идея «я» это совокупность концепций о происходящем, созданных на основании опыта прошлого, тогда очевидно, что возможность обнаружения счастья или прекращения страданий для этого набора идей утопична, ведь набор убеждений и идей о «я» пополняется каждый миг и в каждую следующую минуту уже отличается от того, состояния «я», в котором был задан вопрос и начался поиск ответа. А значит все попытки поиска нединамических ответов или решений никогда не будут удовлетворительными. Это объясняет предыдущие многократные неудачные попытки искателя обрести счастье через изучение нового или приобретение желаемого. Но все еще не приближает к пониманию, как быть. И возникает логичный вопрос – «Если идеи о «я» не есть то, чем я являюсь, то кто же я?». Начинающий искатель неизбежно сталкивается с трудностью понять, что из себя представляет идея «я», не смотря на избыточные описания разных авторов, привожу несколько описаний для наглядности:

…«Кто я сейчас на самом деле?» По сути, все, чем любой человек является, это объект. А что представляет из себя этот объект, если посмотреть на него через электронный сканирующий микроскоп с громадным увеличением?

Тело окажется ничем иным, как пустотой и уж, конечно, не плотным объектом. Более того, в глубинах этой пустоты, как говорят нам физики-атомщики, находится ядро, которое, будучи колеблющимся полем, начинает растворяться, демонстрируя дальнейшие организованные поля – протоны, нейтроны и даже более мелкие частицы, каждая из которых также растворяется, образуя не что иное, как ритм вселенского пульса. Другими словами, нет вообще никакой плотности ни на самом тонком уровне тела, ни в глубинах вселенной. И ядро в самой глубине атома вовсе не является чем-то плотным, а скорее представляет собой динамический индивидуальный рисунок концентрированной энергии, вибрирующей и пульсирующий на невероятной скорости.

Этот же объект, человеческое тело, может быть рассмотрен в совершенно иной перспективе, но в равной степени показательно. Если смотреть на этот объект, удаляясь от него все дальше и дальше, то вначале будет виден дом, затем по очереди – город, страна, континент, затем планета Земля, после нее – солнечная система, Солнце, Галактика, Млечный Путь и наконец – скопление галактик, быстро сжимающихся до светящихся точек в безграничном пространстве, готовых совсем исчезнуть.

Итак, рассмотрение как с внешней, так и с внутренней перспективы приводит к одному и тому же: человек является собой в сущности пустое пространство и чистую иллюзию. И тогда возникает вопрос: «Какова же наша истинная природа? Кем или чем я в действительности являюсь?» Ноумен стал феноменальным проявлением, Абсолютное стало относительным, потенциальное стало действительным, и потенциальная энергия стала энергией активированной, приведенной в действие. Ни этой пустой сцене происходит этот спектакль, и на пустом полотне возникла эта картина. Источником всего является потенциальное ничто. Но из-за нашего ограниченного восприятия мы считаем, что реально то, что может

быть воспринято нашими чувствами, в то время как реальным является то, что чувствами не воспринимаемо.

...Доктор Хокинс объясняет, что «я» (с маленькой буквы) – это совокупность эго и разума, которая предполагает наличие централизованного «внутреннего первичного причинного агента», например «деятеля» дел, «мыслителя» мыслей и «решателя» решений.

...Эго – это не враг, которого нужно победить, а просто совокупность неисследованных привычек восприятия.

...«Если мы поймём что страдание является стержнем нашего бытия в мире, а не свойством внешнего мира, нам откроется возможность прекращения страдания, при условии устрашения нами его причины»

...Шри Рамана Махарши определял его, говоря, что Атман, или истинное Я, есть, вопреки опыту восприятия, не переживание индивидуальности, но безличное, всеобъемлющее сознавание. Это сознавание нельзя путать с индивидуальным «я», которое, по словам Бхагавана, в действительности не существует, будучи продуктом ума, загораживающим истинное переживание Атмана. Шри Рамана настаивал, что Атман всегда присутствует и всегда переживается, но сознательно познается как Реальность только с прекращением действия само–ограничивающих склонностей ума.

Продолжая допущение, что идея «я» это набор представлений, сложившихся на основании опыта прошлого, и привычка воспринимать происходящее через призму этой привычки, приходим к логичному выводу, что найденное счастье для ложной идентификации не будет счастьем для истинного «я». Как обнаружить истинное «я»? Через разотождествление с привычной, но ложной идеей «я» и привычным способом восприятия через призму идеи «я».

При выборе стратегии разотождествления или преодоления личностной обусловленности, начинающие искатели сталкиваются с избыточно

описанными методами разных авторов, но избыточны они для искушённого Знанием Дхармы практика или для практика, эмпирически прошедшего разотождествление с ложной личностной обусловленностью. Рассмотрим несколько описаний разотождествления, приводящих в смятение начинающего искателя:

...Разотождествление заключается в отделении «мыслеобразов» от нашего сознательного «Я». «Иными словами, нам следует наблюдать их холодно и бесстрастно — так, как если бы они были просто внешними природными явлениями.»

...Существует технология внутреннего благополучия, призванная создать химическую основу радостного существования. Это одно из измерений того, что я называю «внутренняя инженерия». Если вы осознанны, вы можете активировать свою систему таким образом, чтобы само дыхание было огромным удовольствием. Все, что требуется, – это желание немного обратить внимание на внутренний механизм.

...Садхгуру предлагает искателям в качестве одного из способов обретеяния самоосознания медитацию с повторением фраз «Я не это тело и даже не этот разум»

...Ищите источник «я»-мысли. Это все, что нужно делать. Вселенная феноменальный мир существует из-за «я»-мысли. Фальшивое «я» закончится, как только его источник будет найден.

...Путь преданности и в самом деле не отличается от подчинения. Вся ноша сбрасывается на Гуру. Это Шри Бхагаван тоже предписывал. Одному из преданных он сказал: «Отдайтесь мне, и я сражу ум», а другому: «Только сохраняйте спокойствие, и Бхагаван сделает остальное». Еще одному почитателю, Дэвараджа Мудальяру, он сказал: «Ваше дело только

подчиниться и все оставить мне». И он часто говорил: «Есть два пути: или спрашивать себя „Кто я?”, или подчиниться Гуру».

…Человек достигает ноологического измерения, когда рефлексирует о себе или, если приходится, отвергает себя, когда он превращает себя в объект размышления или возражает сам себе, когда обнаруживает сознание себя или совесть.

…Эго боится растворения и поэтому сопротивляется отказу от иллюзии отдельного существования в воображаемом «здесь» и воображаемом «сейчас». Оно боится, что превратится в ничто и вместе с этим прекратится сознательная осознанность. При исследовании станет ясно, что наша реальность – это вовсе не «кто-то», а вместо этого любвеобильная Всеобщность, которая распознается как нечто, гораздо более близкое, утешительное и удовлетворяющее, чем прежнее чувство «я».

Техника отпускания представляет собой практичную систему устранения препятствий и привязанностей. Ее также можно назвать механизмом сдачи… Эта техника настолько проста, что можно засомневаться в ее эффективности, но это не так. Если сказать в двух словах, то она освобождает нас от эмоциональных привязанностей, подтверждая наблюдение всех мудрецов о том, что главным источником страданий являются привязанности.

…Метод отпускания. Что это такое?
Отпускание похоже на неожиданное ослабление внутреннего давления или падение горы с плеч. Оно сопровождается внезапным чувством облегчения и увеличением ощущения счастья и свободы. Этот механизм присущ нашему уму, и все мы когда-то переживали такой опыт.

Вот хороший пример: ты находишься в самом разгаре спора с большим накалом эмоций. Ты зол и расстроен, но вдруг тебя осеняет понимание всей абсурдности и глупости ситуации. Ты начинаешь смеяться. Напряжение уходит. Гнев, страх и чувство, будто на тебя кто-то нападает, сменяется внезапным ощущением свободы и счастья.

После прочтения описаний процесса разотождествления начинающий практик все еще не приближается к пониманию механизма практики, что и становится основным препятствием на пути духовной трансформации. Без понимания механизма практики привычный способ восприятия и мышления приписывает свойства не происходящему процессу (не механизму), а одному из элементов практики (например, слова молитвы, а не процесс, при котором не имеет значения, какие слова будут произнесены), что укрепляет процесс нефункционального мышления. Отсутствие понимания сути происходящего процесса становится проблемой, о которой размышляет ум, тем самым отдаляя практика от разотождествления. Размышление создает очередную концепцию и круг замыкается.

В процессе самоисследования, будучи пытливым практиком, обнаружила объяснение, которые легко взять на вооружения для продвижения на пути духовной трансформации любому начинающему искателю истины.

Первая часть работы – научиться менять фокус восприятия. Формируем новую привычку реагирования на ежемгновенное взаимодействие с происходящим, для этого при любом возникновении нефункционального мышления перефокусируем внимание на дыхание, оставаясь при этом полностью вовлеченным в происходящее. После многократных попыток новая привычка реагирования позволит обнаружить, что нефункциональное мышление при отсутствии внимания теряет свою актуальность и удастся эмпирически ощутить разотождествление с идеями «я», которые много лет казались неотъемлемыми. Первая часть процесса разотождествления завершается, когда привычные реакции больше не актуализируются при

взаимодействии с происходящим. Приятный побочный эффект - высвобождение весьма объемного ресурса внимания, который ранее обслуживал нефункциональный процесс мышления, что в разы увеличит эффективность любой деятельности или позволит заняться тем, на что ранее не оставалось времени. Когда такой способ реагирования на взаимодействие с происходящим станет привычным, инертность системы восприятия начнет играть в нашу пользу. И естественным образом перейдем ко второй части работы.

Вторая часть работы – прожить всю палитру происходящих событий через эту призму, не вовлекаясь ни в какие мысли о происходящем, если только это не функциональное мышление необходимое для выполнения имеющихся обязанностей.

Немного о принципе действия описанного способа разотождествления и о возможных сложностях.

Первое время перефокус восприятия на процесс дыхания кажется сложным и скучным по сравнению с интересными и захватывающими внимание мыслительными процессами. Не использовать привычное мыслительное реагирование кажется невозможным, но при осознании, что именно за счет внимания и продолжает существовать эта привычка, появляется допуск на проживание другого способа реагирования. Задумайся, тебя от разотождествления (свободы, осознания, счастья) отделяет привычный мыслительный процесс, который кажется тебе тобой, являясь при этом иллюзорным. Укрепляется этот мыслительный процесс только при уделении ему внимания, в то время как перефокус внимания на альтернативный процесс лишит привычный процесс актуальности. Перефокус внимания с многообъектного разглядывания мыслей на один объект (в нашем случае дыхание) позволяет укрепить навык концентрированно управлять вниманием. Но это еще лишь середина пути, некоторые концентрацию ошибочно называют медитацией, к медитации скоро вернемся. Сначала

потребуется усилие воли, чтобы научить систему восприятия считать процесс наблюдения за дыханием интересным. И имейте ввиду, если вы и в дыхании, и в мыслях, то вы не в дыхании фокусом. Катализатор верности движения прост, фокус на процессе дыхания - это когда все внимание целиком на процессе дыхания и ни на одну нефункциональную мысль, возникающую при взаимодействии с происходящим, вы не обращаете внимания. Процесс нефункционального мышления невозможно остановить, так как не вы его вы автор, но можно перефокусировать внимание с мыслей на выбранный объект, на дыхание, что за весьма обозримый срок позволит прожить разотождествление с привычными описаниями идеи «я».

После проживания всей палитры происходящего через невовлечение в привычное нефункциональное мышление, внимание естественным образом равномерно распределится по проживаемому полотну жизни – это и есть медитация, особое состояние восприятия, когда динамическое проживание происходящего не останавливается ни одной мыслью. Трансформация становится единственной константой и оказывается, что то, чем ты являешься и есть счастье!

…Став способным к подлинной медитации, соприкасаешься с Реальностью - и тогда открываешь неописуемую радость, притаившуюся даже во внешних объектах, во всех них.

Дэвид Хокинс отшкалировал уровни сознания от 0 до 1000, впервые связав духовное с материальным доступным для многих языком. 1000 - это уровень сознания Христа, Кришны, Будды, а 100-200 это примерный уровень большинства жителей планеты, при этом 200 это рубеж перехода от иллюзорного эго восприятия, которое искажает происходящее до неузнаваемости, а 600 уровень ясного просветленного восприятия. Получается, что при преодолении уровня 200 у человека появляется возможность разотождествиться с большинством болезненных иллюзорных

конструкций и уже существенно поменять качество своей жизни. 200 это критический уровень, когда происходит переход из иллюзии в ясность, в самое ее начало. Основной запрос человечества, кочующий из поколение в поколение, – запрос на истинное счастье, чтобы не значило это слово для ума. И только когда трансформация становится единственной константой жизни, счастьем становится само пребывание Бытийностью.

Список литературы

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез, М.: Изд-во Института Психотерапии, 2008
2. Балсекар Р. Сознание пишет. Беседы по почте, М.: Ганга, 2019
3. Женщины Абсолюта, М.: Ганга, 2018 Махарши Р. Будь тем, кто ты есть, М:. Ганга, 2019 - 352 с.
4. Козлов В. В. Вечная психология. М.: Институт консультирования и системных решений, 2021 г. - 328 с.
5. Махарши Р. Будь тем, кто ты есть, М.: Ганга, 2019
6. Махарши Р. Жизнь и путь, М.: Ганга, 2019
7. Садхгуру Внутренняя инженерия. Путь к радости. Практическое руководство от йога, М.: Эксмо-пресс, 2018
8. Франкл В. Воля к смыслу, М.: Эксмо-Пресс, 2002
9. Хокинс Д. Отпускание. Путь сдачи, М.: Ганга, 2018
10. Хокинс Д. Растворение эго, реализация истинного Я, М.: Ганга, 2020

Хокинс Д. От отчаяния к просветлению.Эволюция сознания, М.: ИГ Весь, 2011